



# Основы пластической анатомии человека

Раздел II

Строение и пластика мышечной системы

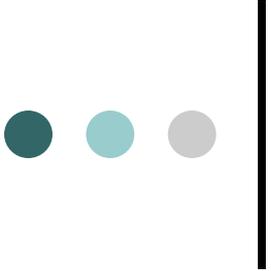
Тема 3.

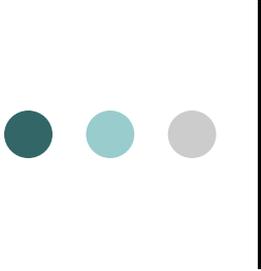
Пластика мышечной системы большой формы и строение



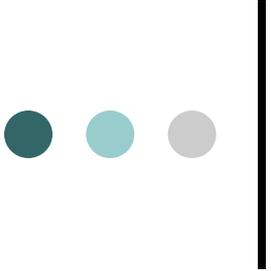
# 1.Общее представление о пластики большой формы

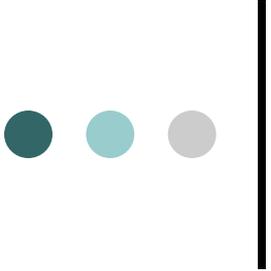
- Мышцы большой формы располагаются по отделам пластами
- Массу определяют глубокие слои и средние мышц, а форму и рельеф определяют поверхностные мышцы

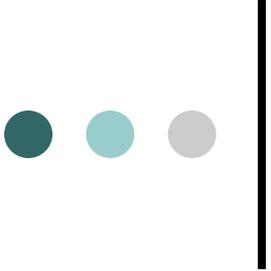
- 
- Мышцы поддаются тренировке и коррекции
  - На натренированной форме хорошо видны поверхностные мышцы сквозь кожу
  - Если брюшки при тренировке становятся толще, то головки не меняют своей величины

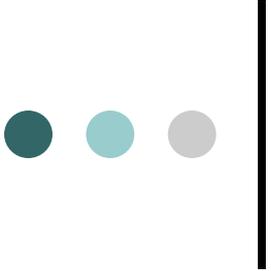
- 
- Поэтому рельеф такой формы содержит много глубоких ложбинок  
ямок
  - Коже тоже истончается и  
становятся видны вены



- 
- Под кожей располагается подкожно жировая клетчатка
  - Так же жировые прослойки могут лежать и между мышечными брюшками

- 
- Это больше проявляется в женской форме
  - Подкожно-жировая клетчатка в женской форме расположена более равномерно по всей форме

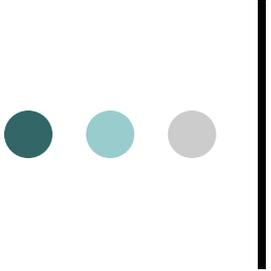
- 
- В мужской форме она накапливается в области фартука и поясицы
  - Поэтому женская форма выглядит более сглаженной с плавным рельефом

- 
- Мужская форма имеет геометрические построения
  - В рисунке мужскую форму легче строить, поэтому она считается более пропорциональной

by *gnis fatuus*





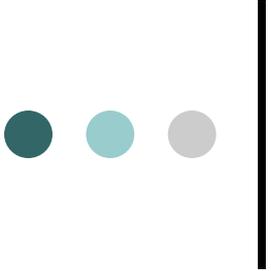
- 
- Женщина может натренировать мышцы и приблизиться по форме к мужчине

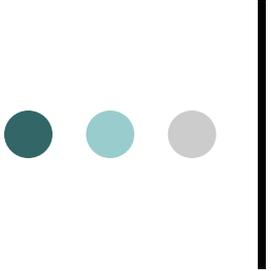


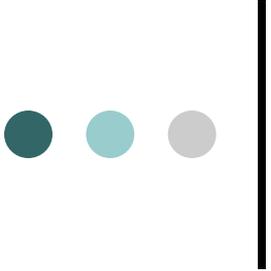


## 2.Строение мышечной системы большой формы

- Мышечная система делится на те же отделы , что и скелет человека:
- -мышцы головы и шеи
- -мышцы туловища
- -мышцы верхних конечностей
- -мышцы нижних конечностей

- 
- В свою очередь отделы делятся на подотделы:
  - -мышцы туловища- на **мышцы спины, мышцы груди и живота**
  - -мышцы верхней конечности –на **мышцы плечевого пояса и мышцы свободной верхней конечности**

- 
- -мышцы нижней конечности - на  
мышцы таза и свободной нижней  
конечности



## 3. Мышцы туловища

□ Мышцы туловища состоят из 3-х подотделов

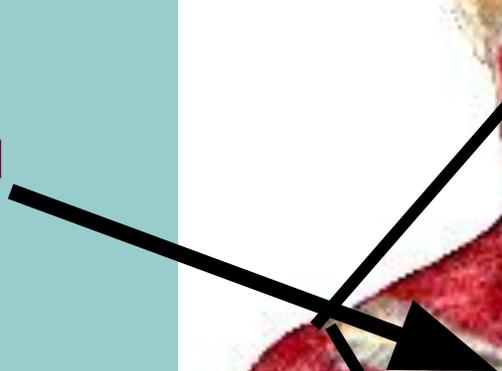
- 1. Мышцы спины:

- -широчайшая мышца спины(2)

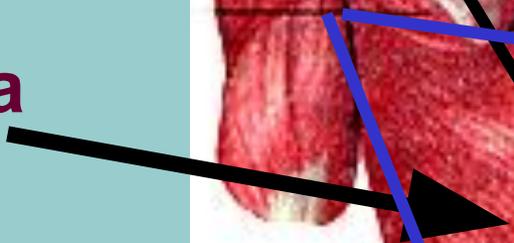
- -разгибатель спины

- -трапециевидная мышца (2)

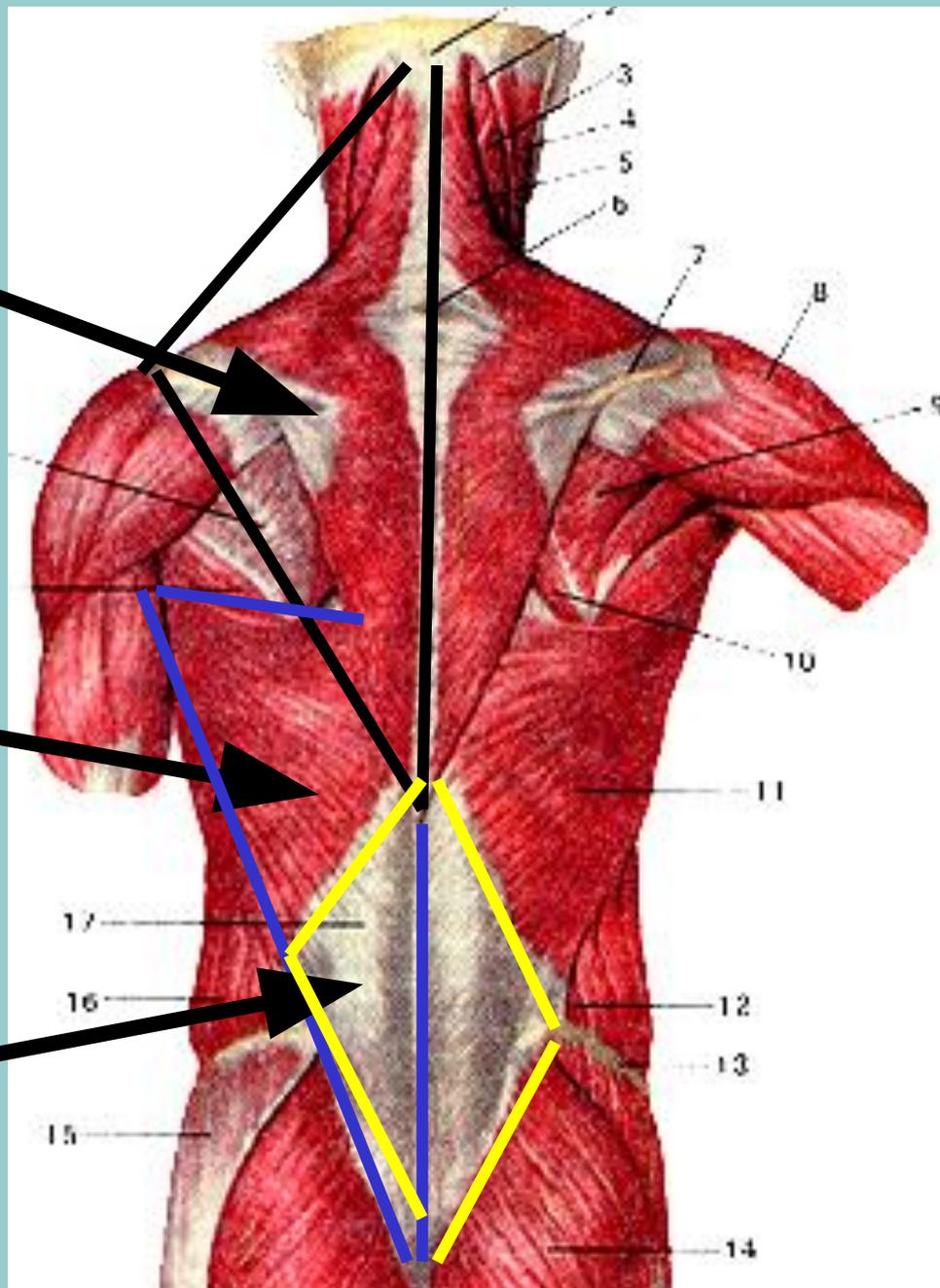
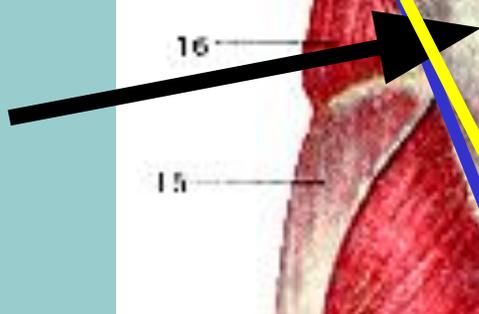
**трапециевидная**



**Широчайшая мышца  
спины**



**Общий разгибатель  
спины**





## 3.б. Мышцы туловища и других подотделов, средние и глубокие, необходимые для выполнения массажа

### 1. Мышцы спины

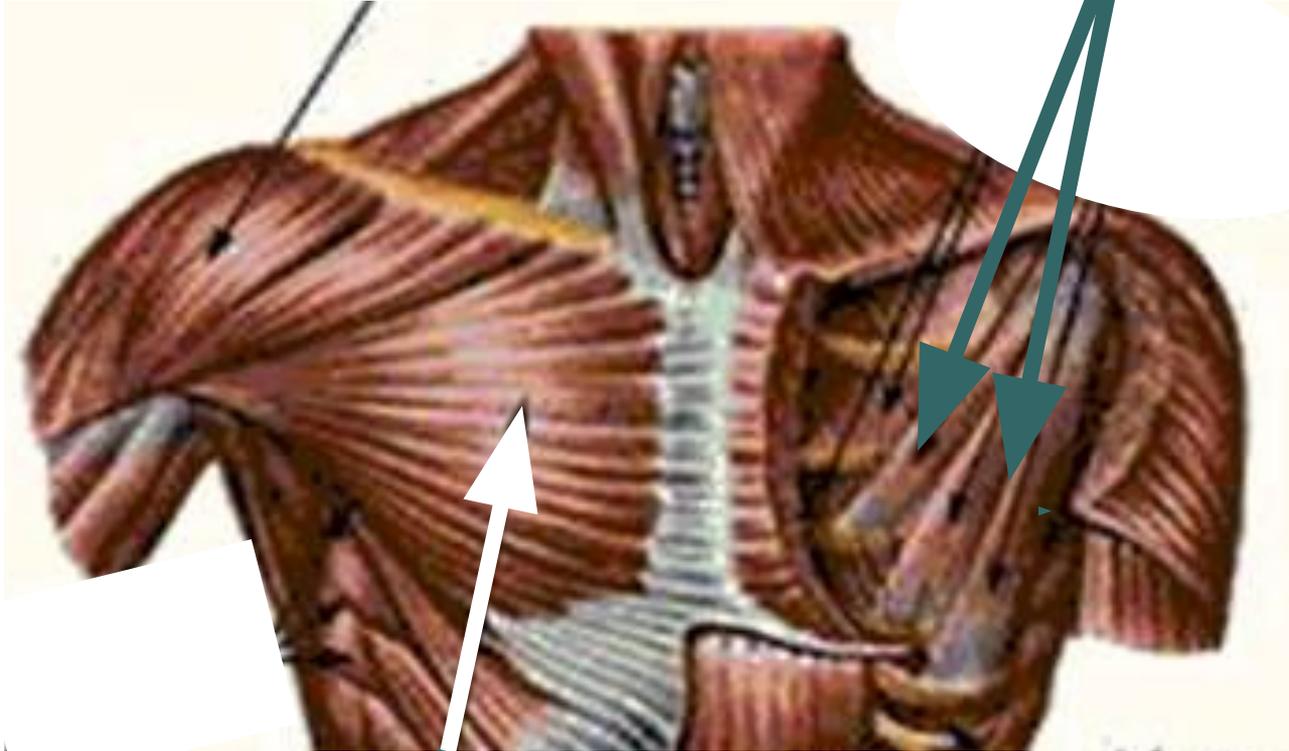
- мышца поднимающая лопатку
- верхняя зубчатая
- ременная
- крестцово-остистая
- поперечно-остистая



- 2. Мышцы груди

- -малая грудная

- -большая грудная



Малая грудная

Большая грудная



## 3.б.Мышцы, средние и глубокие, необходимые для выполнения массажа

### 1.Мышцы груди

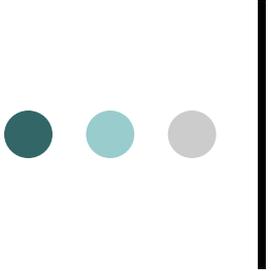
- подключичная
- передняя зубчатая
- диафрагма



- 3.Мышцы живота

- По середине живота располагается широкая фасция – **белая линия живота**

- Она проходит через пупок

- 
- Белая линия образует «карманы», где располагаются, справа и слева от неё, все МЫШЦЫ ПО СЛОЯМ



- 3.Мышцы живота:

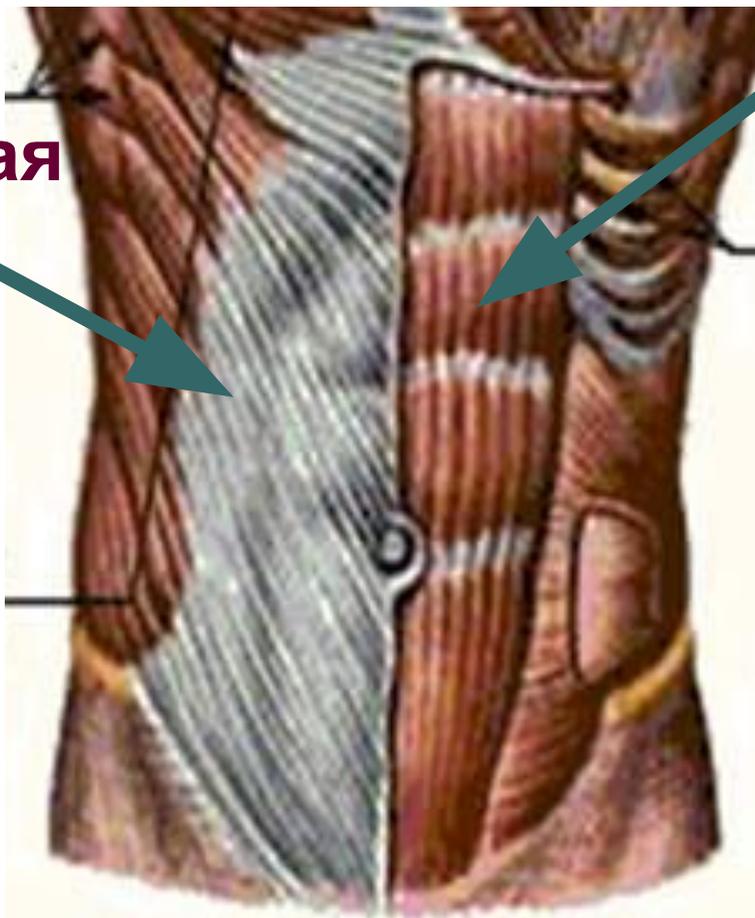
- -поверхностная косая мышца живота

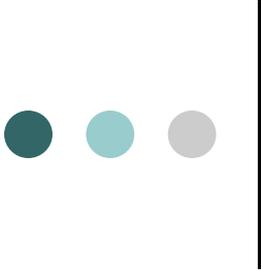
- -прямая мышца живота



**прямая**

**Поверхностная  
косая**





□ Мышцы, средние и глубокие, необходимые для выполнения массажа

□ Мышцы живота

-пирамидальная

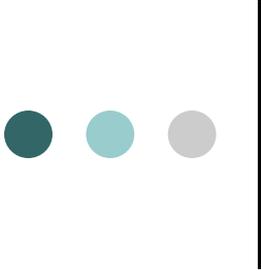
-внутренняя косая

-поперечная



## 4.Мышцы верхней конечности

- Мышцы верхней конечности делятся на:
  - -1.мышцы плечевого пояса
  - -2.мышцы свободной верхней конечности



## 4.1. Мышцы плечевого пояса

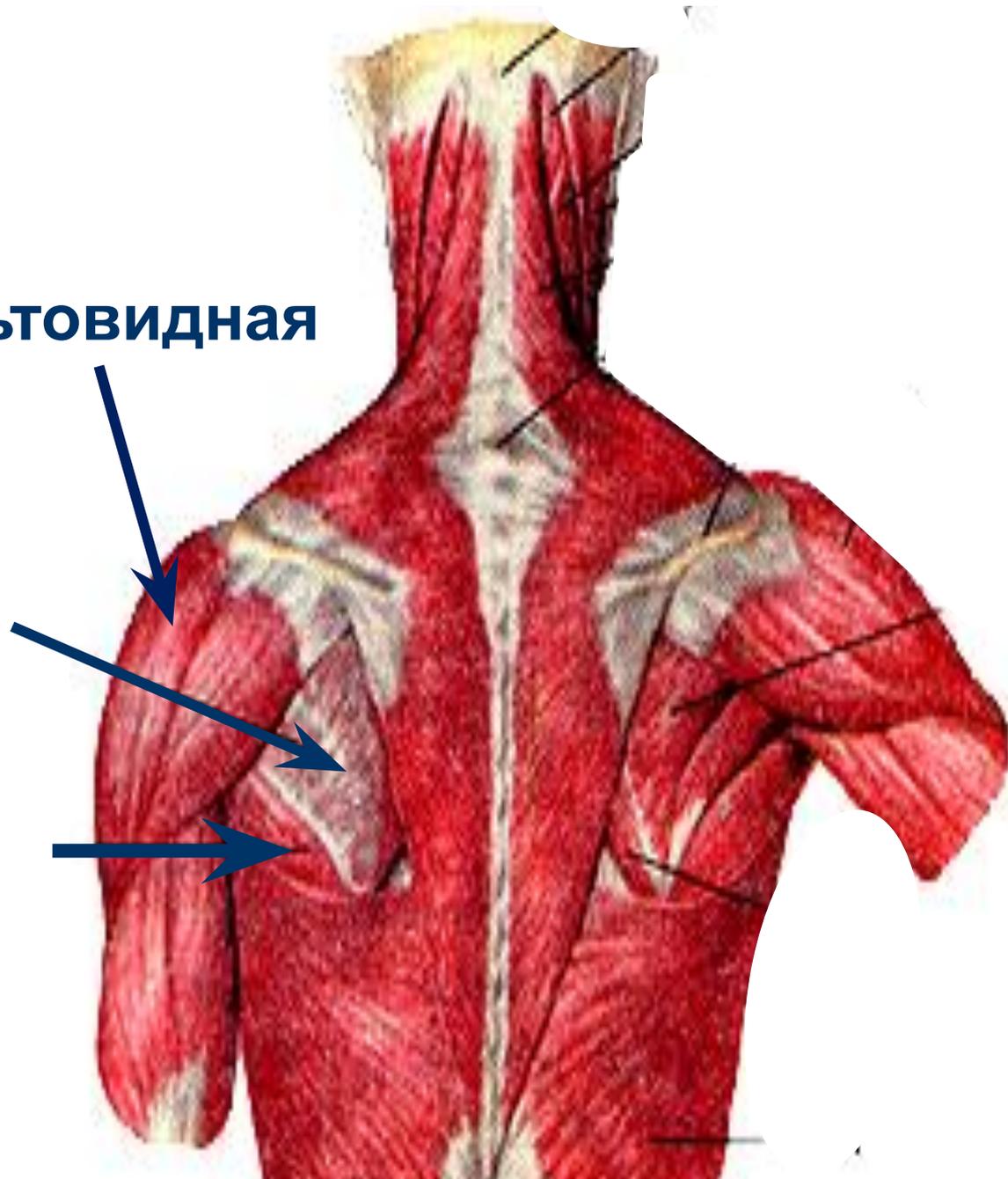
- К мышцам плечевого пояса относятся мышцы связанные с лопаткой и все они почти находятся под мышцами спины
- **Мышцы плечевого пояса:**
  - -дельтовидная
  - -большая круглая
  - -большая ромбовидная

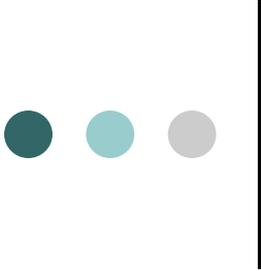


**дельтовидная**

**Большая  
ромбовидная**

**Большая  
круглая**





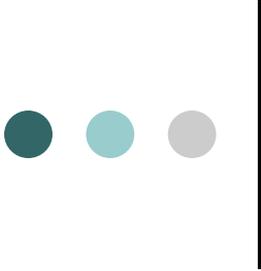
□ Мышцы, средние и глубокие, необходимые для выполнения массажа

□ Мышцы плечевого пояса

-надостная

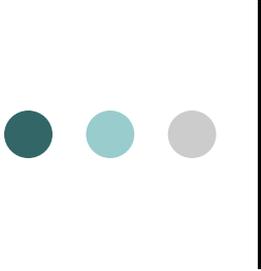
-подостная

-подлопаточная



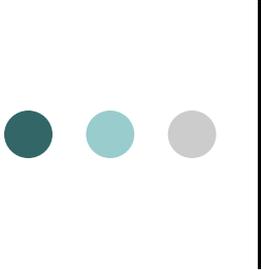
## 2.4. Мышцы свободной верхней конечности

- К мышцам свободной верхней конечности относятся:
  - -мышцы плеча
  - -мышцы предплечья
  - -мышцы кисти



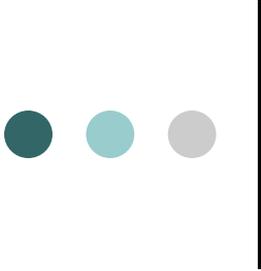
# Мышцы плеча

- На внутренней (спереди) поверхности находятся сгибатели
- На внешней поверхности (сзади) находятся разгибатели



# Мышцы предплечья

- На внутренней (спереди) поверхности находятся сгибатели
- На внешней поверхности (сзади) находятся разгибатели



# Мышцы кисти

- В основном мышцы кисти располагаются на внутренней поверхности
- Самые сильные мышцы связаны с большим пальцем
- Все мышцы покрыты пластом апоневроза

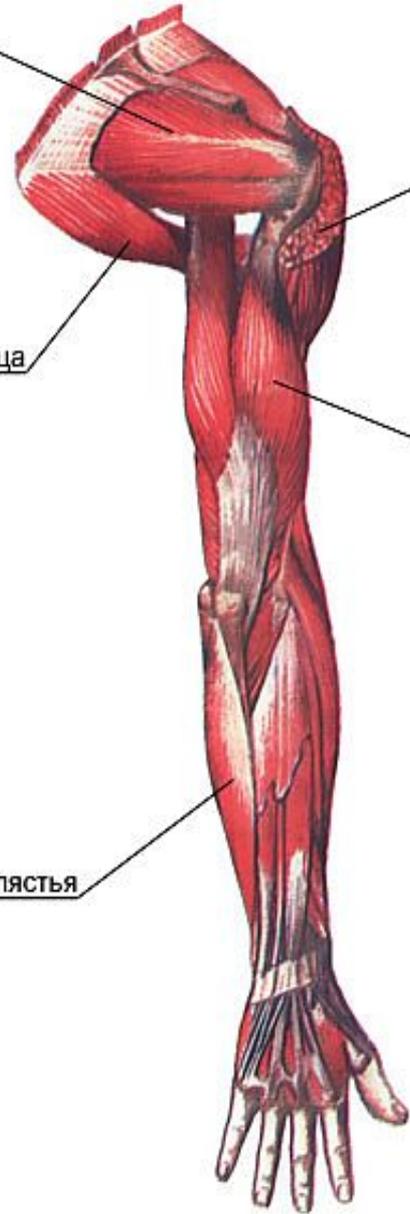
подостная мышца

дельтовидная мышца

большая круглая мышца

трёхглавая мышца плеча

локтевой сгибатель запястья



I

дельтовидная мышца

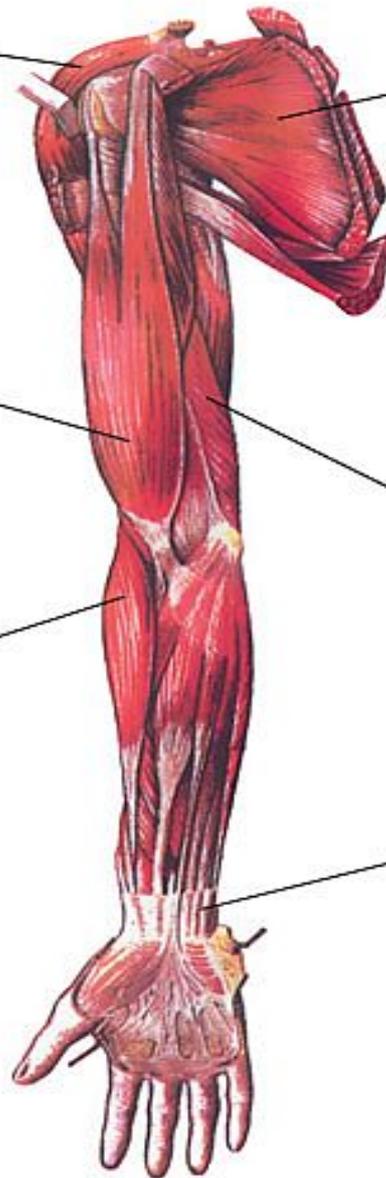
подлопаточная мышца

двуглавая мышца плеча

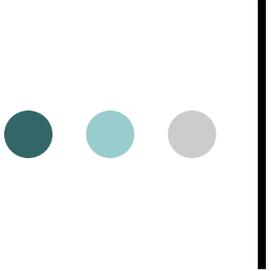
трёхглавая мышца плеча

плечелучевая мышца

фасция предплечья







Мышцы, средние и глубокие,  
необходимые для выполнения  
массажа

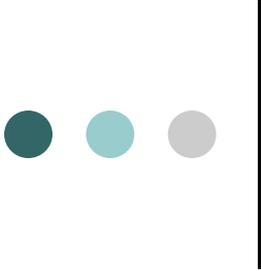
□ Мышцы плеча

-двуглавая

-плечевая

-клювовидно-плечевая

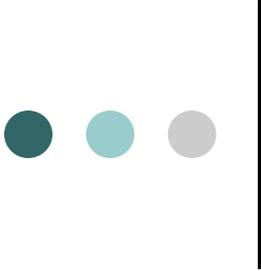
-трёхглавая



## □ Мышцы предплечья

### 1. Передняя группа

- лучевой сгибатель запястья
- длинная ладонная мышца
- локтевой сгибатель запястья
- поверхностный сгибатель пальцев
- круглый пронатор
- длинный сгибатель большого пальца
- глубокий сгибатель пальцев
- квадратный пронатор



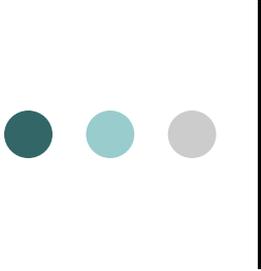
## 2. Боковые мышцы

-плече-лучевая

## 3. Задняя группа мышц

-супинатор

-локтевая



## 4.Тыльные мышцы

-длинный разгибатель запястья

-короткий разгибатель запястья

-разгибатель пальцев

-разгибатель запястья

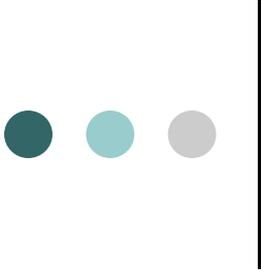
длинный разгибатель большого пальца

-короткий разгибатель указательного  
пальца

-разгибатель мизинца

-локтевая

-супинатор

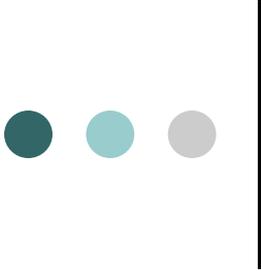


□ Мышцы кисти имеют много фасций

-возвышение большого пальца

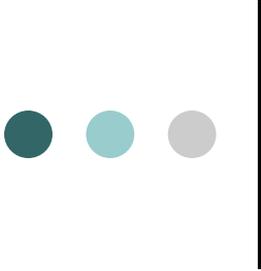
-возвышение мизинца

-межкостные



## 5. Мышцы нижней конечности

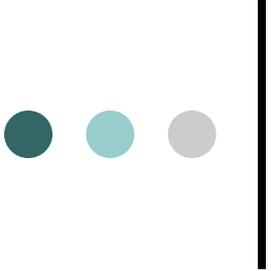
- К мышцам нижних конечностей относятся :
- -1.мышцы таза
- -2.мышцы свободной нижней конечности



## 5.1. мышцы таза

- Самые поверхностные и крупные мышцы таза:
- -большая ягодичная
- -средняя ягодичная

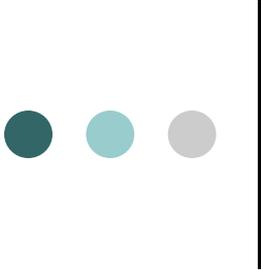




Мышцы, средние и глубокие,  
необходимые для выполнения  
массажа

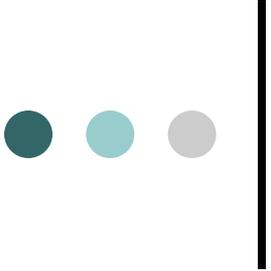
□ Мышцы таза

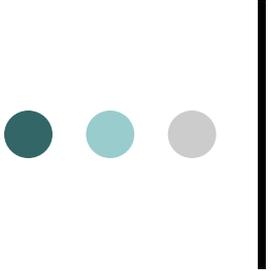
- напрягатель широкой фасции
- средняя ягодичная
- малая ягодичная

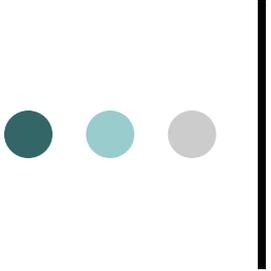


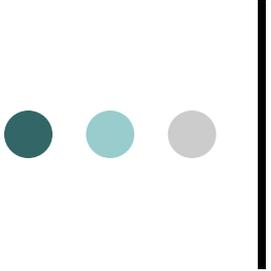
## 5.2. Мышцы свободной нижней конечности

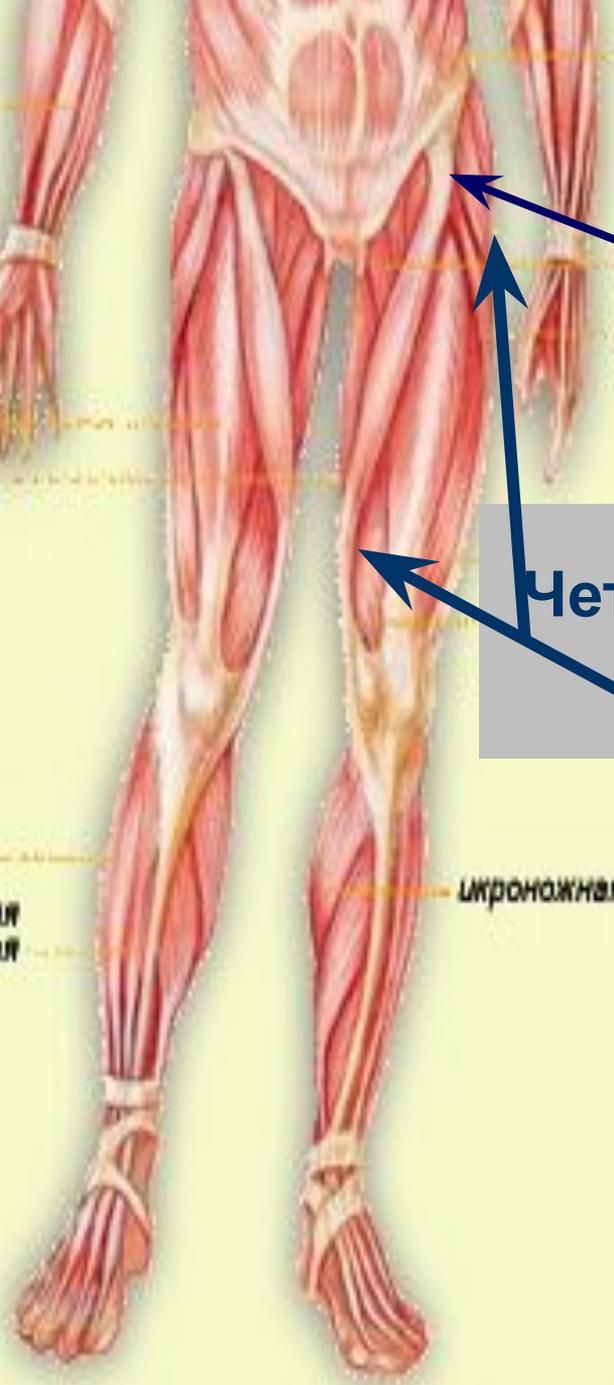
- Мышцы подразделяются на:
  - -бедрра
  - -голени
  - -СТОПЫ

- 
- На передней поверхности свободной нижней конечности располагаются разгибатели
  - На задней поверхности располагаются сгибатели

- 
- На передней поверхности бедра располагается:
  - - сумма мышц – 4-х-главая мышца бедра
  - -портняжная

- 
- На задней поверхности голени располагаются:
  - Трёхглавая мышца голени:
    - икроножная
    - камбаловидная
  - Эти мышцы образуют **Ахиллово сухожилие**

- 
- Мышцы стопы, в основном располагаются во внутренней зоне стопы



**Портняжная**

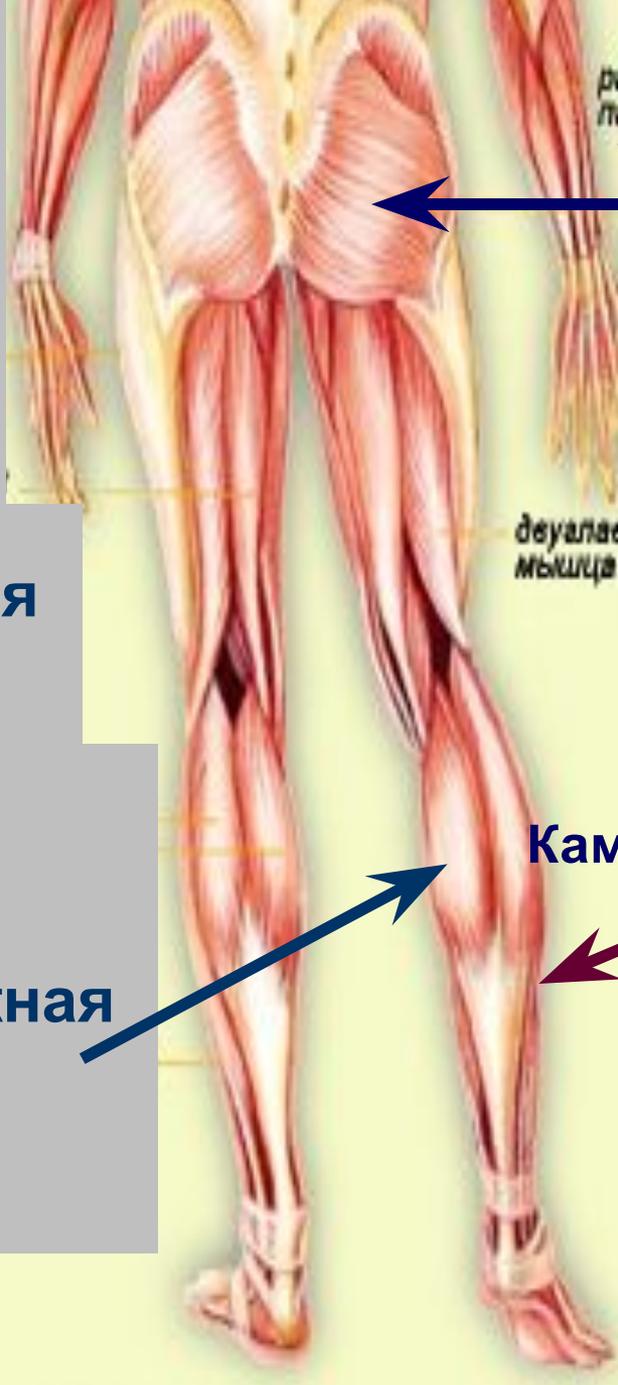


**Четырёхглавая бедра**



икроножная

**икроножная**



**Большая ягодичная**



**Камбаловидная**



двуглавая мышца

Большая  
ягодичная  
мышца

Полусухожильная  
мышца

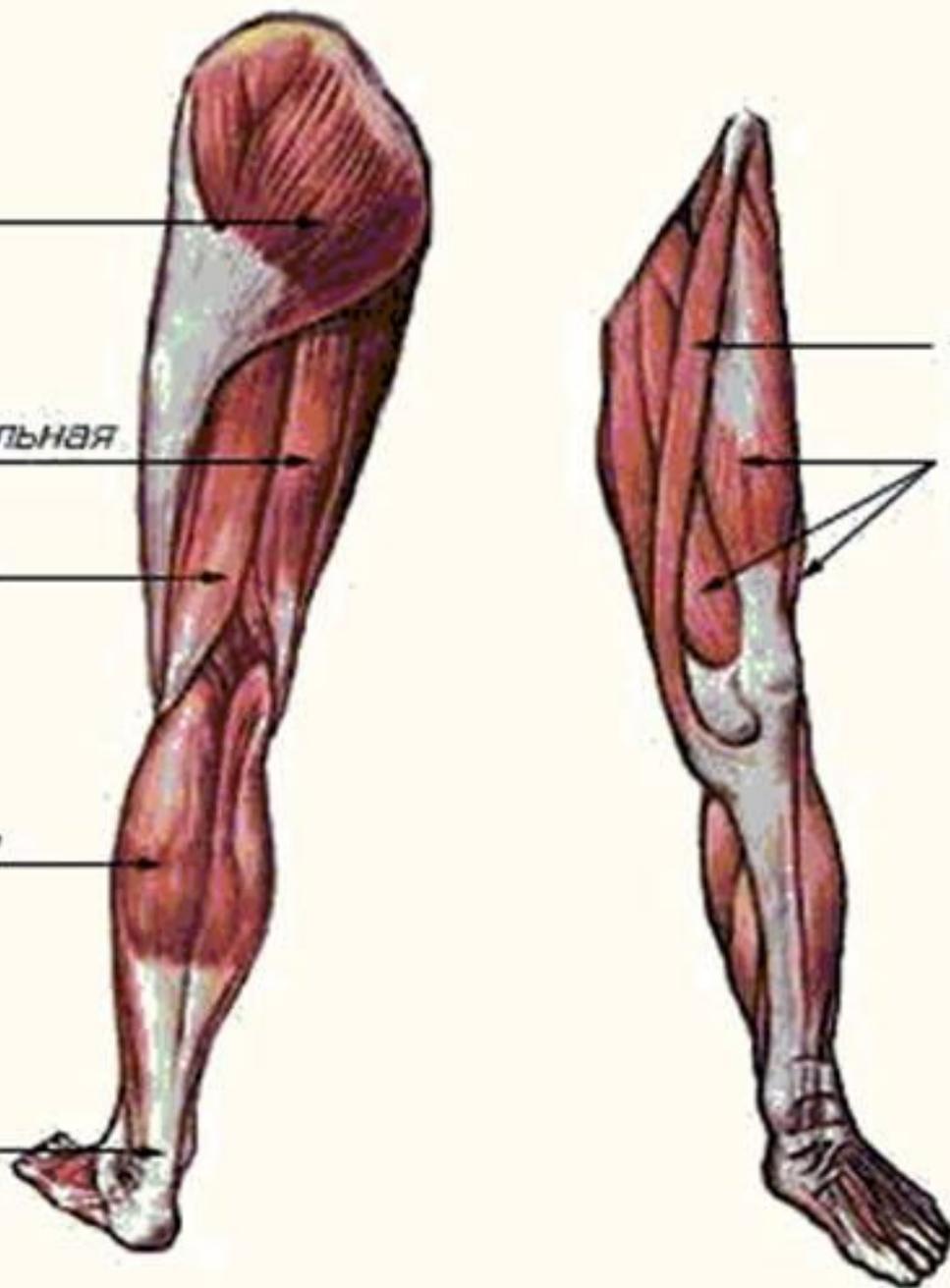
Двуглавая  
мышца  
бедра

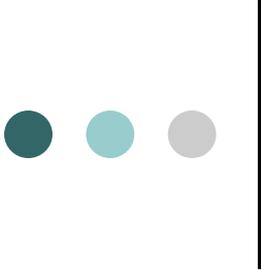
Икроножная  
мышца

Ахиллово  
сухожилие

Портняжная  
мышца

Четырех-  
главая мышца  
бедра





Мышцы, средние и глубокие,  
необходимые для выполнения  
массажа

▣ Мышцы бедра

1Передняя поверхность:

Четырёхглавая:

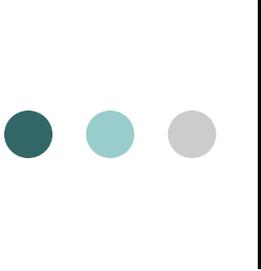
-прямая

-латеральная

-промежуточная

-медиальная

- широкая фасция бедра



## 2. Латеральная поверхность

-напрягатель широкой фасции бедра

## 3. Медиальная поверхность

### Отводящие:

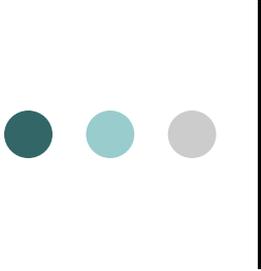
-гребенчатая

-тонкая

-длинная

-короткая

-большая



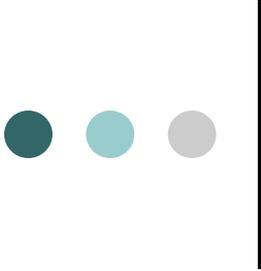
Приводящие:

-полусухожильная

-полуперепончатая

4.Задняя поверхность

-двуглавая



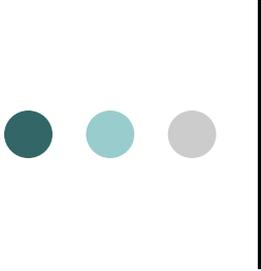
## ▣ Мышцы голени

### 1. Передняя поверхность

- передняя большеберцовая
- длинный разгибатель пальцев стопы
- длинный разгибатель большого пальца

### 2. Латеральная поверхность

- длинная малоберцовая
- короткая малоберцовая

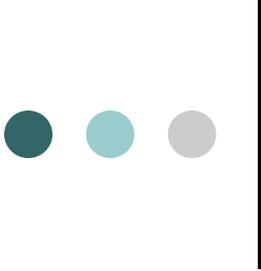


### 3.Задняя поверхность

-задняя большеберцовая

-общий разгибатель пальцев

-длинный сгибатель большого пальца



▣ **Мышцы стопы, имеют много широких фасций**

1. Тыльная поверхность

-короткий разгибатель пальцев

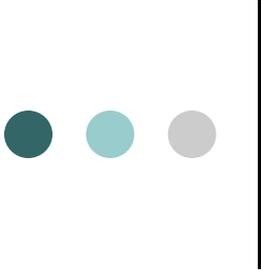
-короткий разгибатель большого пальца

2. Подошвенная поверхность

медиальная сторона:-возвышение большого пальца

латеральная:- возвышение мизинца

средняя группа:-мелкие мышцы



# Домашняя работа

□ 1.Знать материал лекций

□ 2.Практическая работа:

□ *Задание-*

□ *А)-зарисовать (копировать) мышцы*

□ **1.туловища-груди,-живота-спины**

□ **2.верхних конечностей-плечевого  
пояса-свободных конечностей**

□ **3.нижних конечностей-таза-  
свободной конечности**

□ *Б) -обозначить все ( в том числе и  
**глубокие**)мышцы*

например

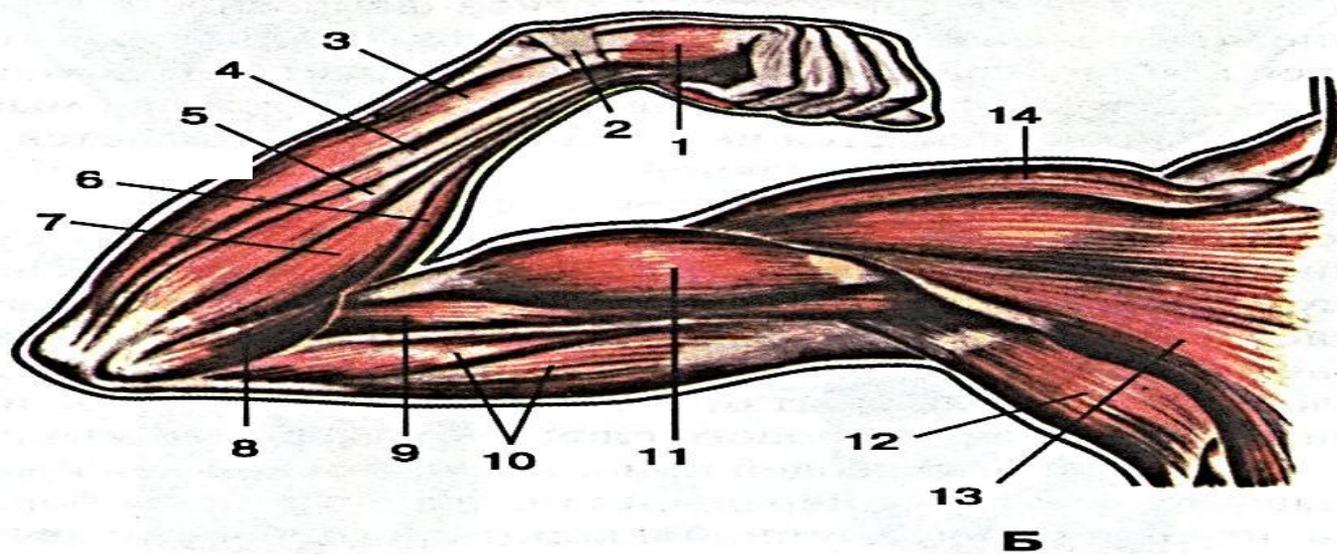
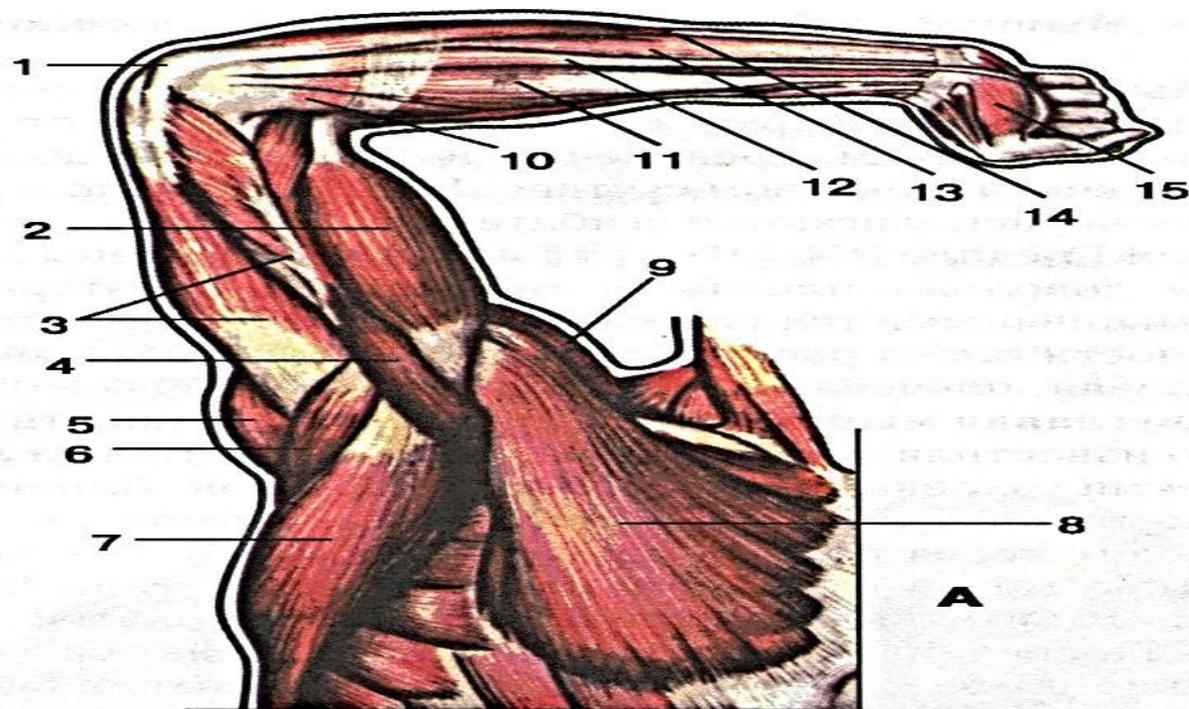


Рис. 64. Мышцы верхней конечности при различном ее положении.

А — положение мышц при поднятой вверх верхней конечности. 1 — локтевой отросток; 2 — двуглавая мышца плеча; 3 — трехглавая мышца плеча; 4 — плечевая мышца; 5 — дельтовидная мышца; 6 — большая круглая мышца; 7 — широчайшая мышца спины; 8 — большая грудная мышца; 9 — дельтовидная мышца; 10 — круглый пронатор; 11 — лучевой сгибатель запястья; 12 — длинная ладонная мышца; 13 — поверхностный сгибатель пальцев; 14 — лучевой разгибатель запястья; 15 — возвышение большого пальца.

Б — отведение плеча и сгибание в локтевом суставе. 1 — мышцы возвышения мизинца; 2 — удерживатель сгибателей; 3 — локтевой разгибатель запястья; 4 — поверхностный сгибатель пальцев; 5 — длинная ладонная мышца; 6 — плечелучевая мышца; 7 — лучевой сгибатель запястья; 8 — круглый пронатор; 9 — плечевая мышца; 10 — трехглавая мышца плеча; 11 — двуглавая мышца плеча; 12 — широчайшая мышца спины; 13 — большая грудная мышца; 14 — дельтовидная мышца.