М’ЯЗИ ТУЛУБА (ГРУДЕЙ, ЖИВОТА, СПИНИ)

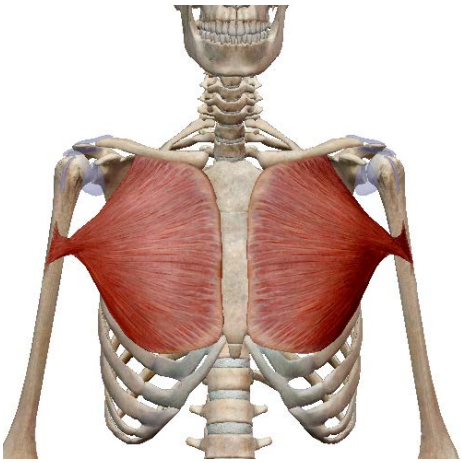
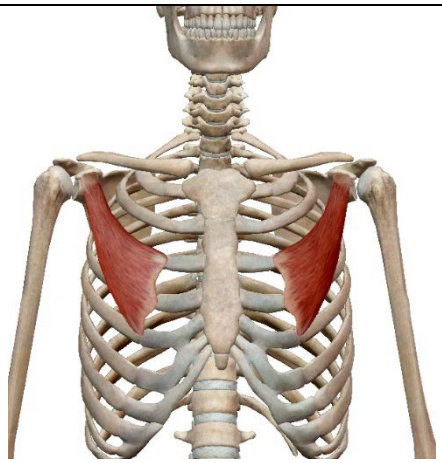
Тулуб людини складається з численних м’язів, які забезпечують не лише рухливість та стабільність, а й участь у дихальних процесах, підтримці внутрішніх органів та формуванні постави.

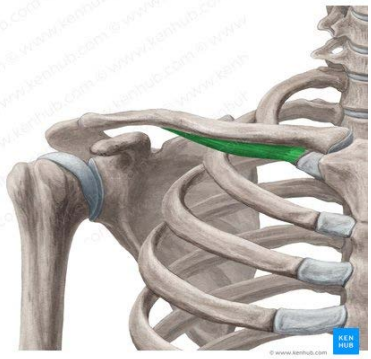
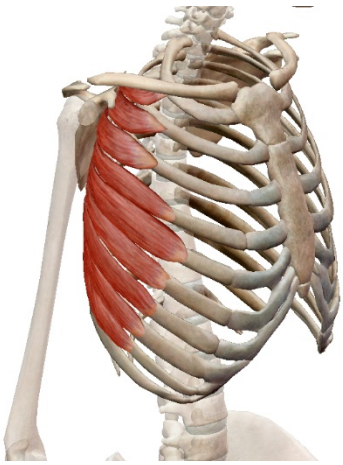
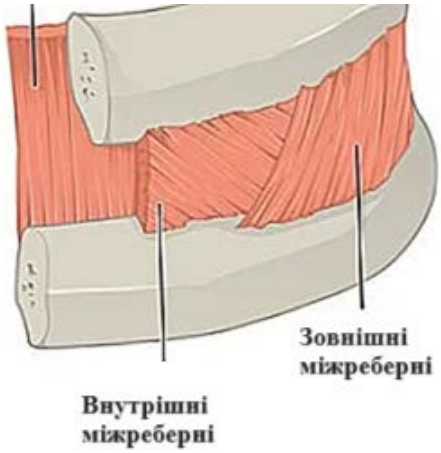
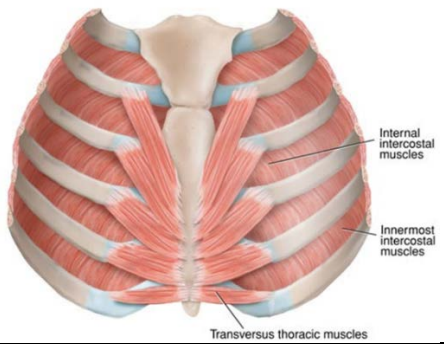
М’язи грудей виконують функції приводу та обертання верхніх кінцівок, беруть участь у розширенні та скороченні грудної клітки, а деякі з них виконують роль «м’язів боксерів» або допоміжної дихальної мускулатури.

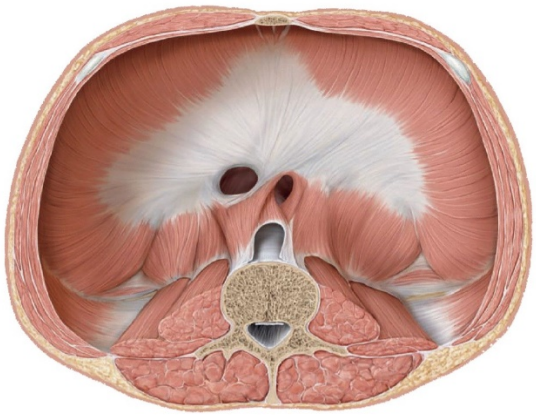
М’язи живота підтримують хребет, сприяють нахилам і обертам тулуба, захищають внутрішні органи, а деякі утворюють так званий «природний корсет», допомагаючи контролювати внутрішньочеревний тиск.

М’язи спини забезпечують вертикальне положення хребта, розгинають і нахиляють тулуб, приводять лопатки до хребта та беруть участь у диханні й рухах верхніх кінцівок.

Разом ці групи м’язів створюють складну систему, що поєднує рухливість, силу та стабільність тулуба, підтримує правильну поставу та забезпечує ефективну роботу дихальної, серцево-судинної та опорно-рухової систем. Їх анатомія та функції настільки різноманітні, що кожен м’яз має свої особливості, важливі як у щоденній активності, так і в спортивній підготовці.

М’ЯЗИ ГРУДЕЙ	
	***Великий грудний м’яз*** – починається від зовнішньої частини ключиці, грудини та хрящів II- VII ребер. Всі волокна сходяться в один міцний сухожилок і прикріплюються до гребня великого горбка плечової кістки. ***Функції:*** *Якщо зафіксована грудна клітка, то:* ✓ М’яз опускає підняту руку, тобто приводить верхню кінцівку до тулуба; ✓ Дещо згинає, тягне плече вперед і обертає до середини. *Якщо зафіксоване плече (руки на стегнах, опора на поруччя), то:* ✓ Розширює грудну клітку (допоміжна дихальна мускулатура). **Цікавий факт:** Саме він формує контур грудей у чоловіків і активно розвивається у бодібілдингу. При паралічі цього м’яза людина не може підтягнутися на перекладині
	***Малий грудний м’яз*** – лежить під великим грудним м’язом, починається зубцями від передньої поверхні II – V ребер і прикріплюється до дзьобоподібного відростка лопатки. ***Функції:*** *Якщо зафіксована грудна клітка:* ✓ При скороченні тягне лопатку вперед і вниз і опускає плечовий пояс. *Якщо зафіксована лопатка, то:* ✓ Підіймає ребра і бере участь в акті вдиху . **Цікавий факт:** Під ним проходить судинно-нервовий пучок руки. При його спазмі може виникати синдром верхньої апертури — біль, оніміння, слабкість у руці.

	***Підключичний м'яз*** – не дуже розвинутий, починається на I ребрі та закінчується на нижній поверхні ключиці. ***Функції:*** ✓ Відтягує ключицю донизу *При зафіксованій ключиці:* ✓ Скорочується та піднімає ребро (допоміжна дихальна мускулатура)
	***Передній зубчастий м'яз*** – дуже міцний, починається зубцями на бічній поверхні грудної клітки (від 9 верхніх ребер), прикріплюються до нижнього кута й медіальної поверхні лопатки. ***Функції***: ✓ Під час скорочення лопатка і верхня кінцівка різко тягнуться вперед (нижній кут лопатки повертається назовні). *При фіксованій лопатці:* ✓ М'яз піднімає ребра та розширює грудну порожнину (допоміжна дихальна мускулатура). **Цікавий факт:** Його ще називають «м'яз боксерів», бо саме він забезпечує удар рукою вперед. При пошкодженні з'являється характерний симптом — «крилоподібна лопатка».
	***Зовнішні міжреберні м'язи*** – заповнюють усі проміжки від реберних хрящів до хребетного стовпа. Їх волокна йдуть згори донизу: починаються від нижнього краю розташованого вище ребра й прикріплюються до тупого верхнього краю розташованого нижче ребра. ***Функції:*** ✓ При скороченні підіймають ребра, збільшуючи об'єм грудної клітки в передньозадньому та поперечному напрямках (вдих). ***Внутрішні міжреберні м'язи*** – заповнюють міжреброві проміжки. Їх волокна йдуть знизу вгору: починаються від верхнього краю розташованого нижче ребра і прикріплюються до нижнього краю розташованого вище ребра. ***Функції:*** ✓ При скороченні опускають ребра, звужують грудну клітку, зменшуючи її об'єм і сприяють видиху.
	***Поперечний м'яз грудної клітки*** – розвинутий слабко, лежить на задній поверхні грудної стінки, є продовженням поперечного м'яза живота. ***Функція:*** Скорочується і сприяє зменшенню грудної клітки, сприяє видиху.



Діафрагма – тонкий плоский м'яз, що відокремлює грудну порожнину від черевної. Його м'язові пучки починаються від грудини, ребер і поперекових хребців та з'єднуються в центрі, утворюючи сухожилковий центр. В діафрагмі розрізняють грудинну, реберну та поперекову (найміцнішу) частини.

Функції: головний дихальний м'яз.

- ✓ Скорочуючись, вона розпрямляється й грудна клітка збільшується у своєму об'ємі, що сприяє вдихові;
- ✓ Розслаблюючись, вона піднімається у вигляді купола, легені спадаються і відбувається видих;
- ✓ Діафрагма робить масаж печінки, що сприятливо впливає на її функцію;
- ✓ Завдяки діафрагмі створюється від'ємний тиск в грудній порожнині та підвищений у черевній, що сприяє венозному і лімфатичному відтоку.

Цікавий факт: Діафрагма робить до 20–25 тисяч скорочень на добу, і крім дихання вона ще й масажує печінку та кишечник. Якщо знерухомити діафрагму, ми б не змогли навіть говорити — бо голос утворюється на видиху.

М'ЯЗИ ЖИВОТА

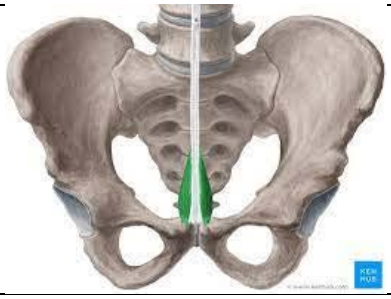


Прямий м'яз живота – парний, розташований по обидва боки передньої серединної лінії. Починається від мечоподібного відростка, хрящів V-VII ребер, поступово звужується донизу та прикріплюється коротким і широким сухожилком до лобкової кістки. Має 3-4 сухожилкові перемички, що зміцнюють м'яз і черевну стінку.

Функції:

- ✓ Бере участь у нахилі тулуба вперед;
- ✓ Згинає хребет;
- ✓ Опускає ребра.

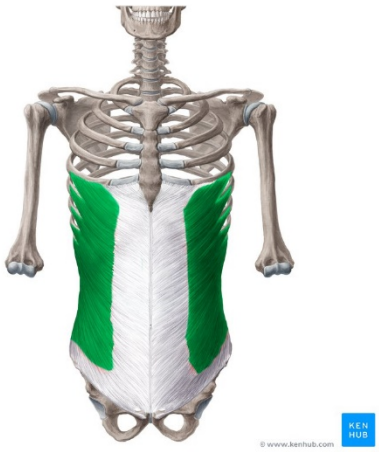
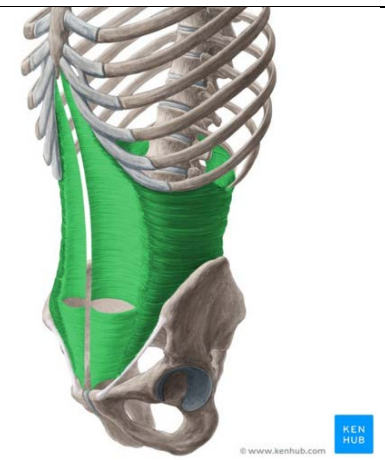
Цікавий факт: Саме він формує знаменитий «прес» або «кубики». Але насправді це є анатомічною особливістю, а не результатом тренувань. При слабкості цього м'яза з'являється «живіт» і погіршується постава.

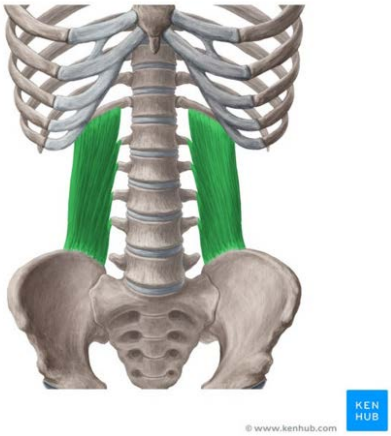
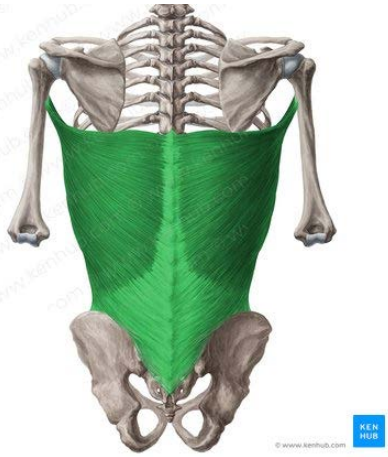


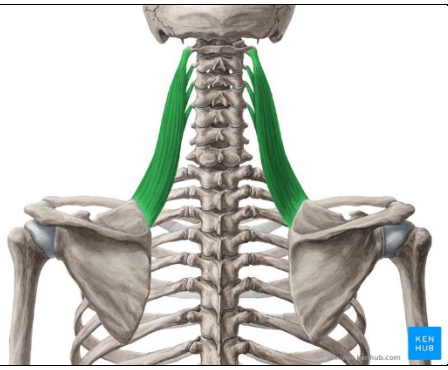
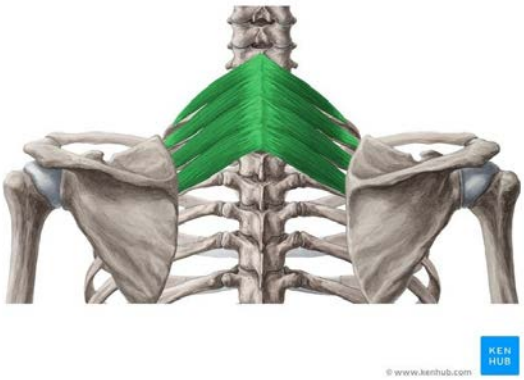
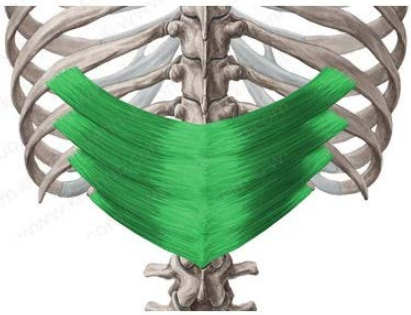
Пірамідний м'яз – парний, незначного розміру, має форму прямокутного трикутника. Починається від верхньої поверхні лобкової кістки перед прямим м'язом, піднімається догори і прикріплюється до нижньої ділянки білої лінії живота.

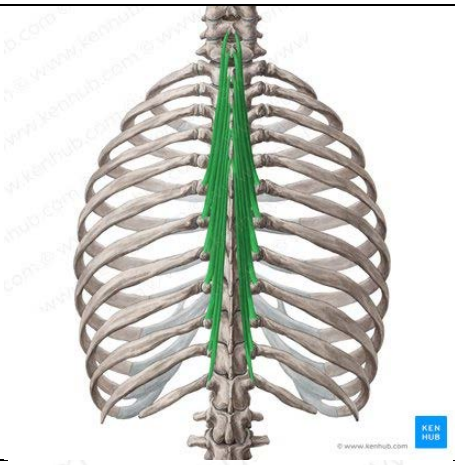
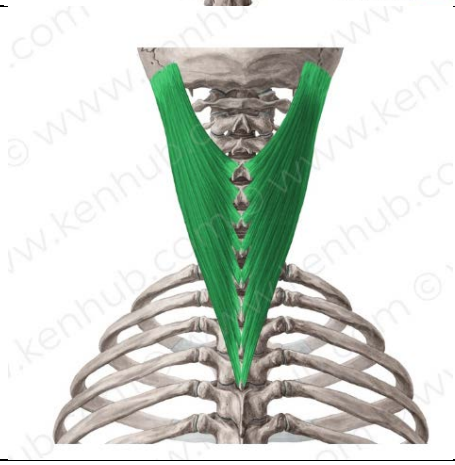
Функції:

- ✓ Натягує білу лінію живота при скороченні.

	***Зовнішній косий м'яз живота*** – починається на бічній поверхні нижніх 8 ребер широким м'язовим пластом кількома зубцями, спускається косо зверху донизу і ззаду наперед. Задні пучки прикріплюються до гребеня клубової кістки, а передні переходять у плоский сухожилок – апоневроз (білу лінію живота). ***Функції:*** ✓ При скороченні тягне грудну клітку вниз, згинає тулуб у свій бік - повороти тулуба в сторони; ✓ При двобічному скороченні опускає ребра і згинає хребет. *При фіксованій грудній клітці у положенні лежачи:* ✓ Разом з однойменним м'язом з протилежного боку тягне таз угору (піднімає таз).
	***Внутрішній косий м'яз живота*** – розташований під зовнішнім косим м'язом, починається від пахвинної зв'язки, гребня клубової кістки та поперекова-грудної фасції. Прикріплюється задньою частиною волокон до нижніх країв X-XII ребер, а передня переходить в апоневроз (білу лінію живота). ***Функції:*** ✓ При однобічному скороченні нахиляє і повертає тулуб у свій бік; ✓ При двобічному скороченні – згинає хребет. *При фіксованій грудній клітці у положенні лежачи:* ✓ Підіймає таз. **Цікавий факт:** Косі м'язи важливі для обертання тулуба. Саме їх активно використовують боксери та тенісисти. Сильні косі м'язи захищають внутрішні органи та поперек від травм.
	***Поперечний м'яз живота*** – найслабший з усіх широких м'язів живота, розташований позаду внутрішнього косого м'яза. Починається від внутрішньої поверхні 6 нижніх ребер (змикається зубцями з діафрагмою), поперекова-грудної фасції, гребня клубової кістки і пахвинної зв'язки. Волокна м'яза розташовані поперечно, більшість переходить у апоневроз (білу лінію живота). ***Функції:*** ✓ При однобічному скороченні нахиляє тулуб у свій бік; ✓ При двобічному скороченні – згинає хребет. **Цікавий факт:** Його іноді називають «природним корсетом». Саме його тренують у дихальних практиках (йога, пілатес).

	***Квадратний м'яз попереку*** – потужний чотирикутний м'яз, розташований на задній стінці живота. Починається від заднього відрізка гребня клубової кістки, клубово-поперекової зв'язки, прикріплюється до тіла XII грудного хребця і поперечних відростків поперекових L_I-L_{IV} хребців ***Функції:*** ✓ При двобічному скороченні утримує хребет у вертикальному положенні; ✓ При однобічному скороченні – нахиляє хребет у свій бік; ✓ Тягне XII ребро донизу, сприяє видиху. **Цікавий факт:** маленький, але дуже впливовий: якщо він у спазмі, може імітувати «радикулітний» біль.
М'ЯЗИ СПИНИ	
	***Трапецієподібний м'яз*** – має форму плоского трикутника, починається від потиличної кістки, верхньої каркової (вийної) лінії, каркової зв'язки, остистих відростків останнього шийного і всіх 12 грудних хребців. Розрізняють висхідну, поперечну і нисхідну частину цього м'яза. Прикріплюється до лопаткової ості, плечового відростка (акроміона) та акроміонального кінця ключиці. ***Функції:*** ✓ Наближає лопатку до хребта; ✓ При двобічному скороченні – розгинає шийний відділ хребта і нахиляє голову назад. **Цікавий факт:** Часто страждає від перенапруги у тих, хто довго сидить за комп'ютером → «важка шия», головний біль від спазму. Масаж трапецієподібного м'яза дуже ефективний для зняття стресу.
	***Найширший м'яз спини*** – один з найбільших м'язів тіла, плоский, широкий, трикутної форми. Починається від остистих відростків V-VI нижніх грудних і всіх поперекових хребців, поперековo-грудної фасції та гребня клубової кістки та приєднується до гребня малого горбка плечової кістки. ***Функції:*** ✓ Приводить плече до тулуба; ✓ Обертає, розгинає та пронує плече; ✓ При виконанні вправ на вис підтягує тіло; ✓ Бере участь у розширенні грудної клітки (допоміжна дихальна мускулатура). **Цікавий факт:** Активується при підтягуванні, плаванні, скелелазінні. Його ще називають «крилом спини», бо формує характерний V-подібний силует.
	***Великий і малий ромбоподібні м'язи*** – розташовуються під трапецієподібним, починаються від остистих відростків двох нижніх шийних (***малий***); чотирьох верхніх грудних (***великий***) хребців. Волокна спрямовані згори донизу, прикріплюються до медіального краю лопатки.

	***Функції:*** ✓ Приводять лопатку до хребетного стовпа та піднімають її; ✓ При одночасному скороченні обох м'язів лопатки наближаються одна до одної. **Цікавий факт:** утримують лопатки. Коли вони слабкі, з'являється «сутуліcть».
	***М'яз - підіймач лопатки*** – розташований під трапецієподібним, починається від поперечних відростків 4 верхніх шийних хребців і прикріплюється до верхнього кута лопатки. ***Функції:*** ✓ Піднімає лопатку.
	***Задній верхній зубчастий м'яз*** – лежить під ромбоподібним, починається від остистих відростків двох нижніх шийних та двох верхніх грудних хребців та приєднується до II-V ребер. ***Функції:*** ✓ Піднімає ребра; ✓ Додатковий м'яз вдиху.
	***Задній нижній зубчастий м'яз*** – розташований під найширшим м'язом спини, слабкий, починається від остистих відростків двох нижніх грудних та двох верхніх поперекових хребців та приєднується зубцями до зовнішньої поверхні чотирьох нижніх ребер. ***Функції:*** ✓ Скорочуючись, опускає ребра; ✓ Додатковий м'яз видиху.
	***М'яз – випрямляч хребта*** – починається від задньої частини клубового гребня, задньої поверхні крижової кістки, остистих відростків поперекових хребців та приєднується до всіх ребер, поперечних відростків IV-VII шийних хребців. Поділяється на клубово-реберний, найдовший та остьовий м'язи спини. ***Функції:*** ✓ Розгинає хребетний стовп; ✓ Нахиляє хребетний стовп у бік. **Цікавий факт:** Ключовий для постави, працює постійно, навіть коли ви просто стоїте. Він може витримувати напруження по кілька годин, не втомлюючись. У тих, хто має «сидячу» роботу, він ослаблений → схильність до сколіозу та болю в попереку.

	***Поперечно-остистий м'яз*** – починається від поперечних відростків нижнього хребця і приєднується до остистого відростка верхнього хребця, тягнеться від крижової до потиличної кістки. ***Функції:*** ✓ Розгинає, нахиляє в бік, обертає хребтовий стовп; ✓ Утримує хребет у вертикальному положенні. **Цікавий факт:** дрібні, але саме вони «дрібно підлаштовують» положення хребців, щоб ми могли рухатись плавно.
	***Ремінний м'яз голови та шиї*** – починається на рівні IV-VI шийних хребців, остистих відростків III-VII шийних хребців та I-IV грудних хребців, приєднується до соскоподібного відростка скроневої кістки, потиличної кістки. ***Функції:*** ✓ При двобічному скороченні розгинає шийну частину хребта і голову; ✓ При однобічному скороченні – повертає голову у свій бік. **Цікавий факт:** допомагає утримувати голову.