

Задание на тему: «Мышцы человека»

Работа в паре.

Найти, описать на двойном листе упражнения для:

- 1) укрепления мышц спины 3 упражнения
- 2) укрепления мышц брюшного пресса 3 упражнения
- 3) укрепления мышц груди 3 упражнения

После оформления работ – показать упражнения в паре.

Лист подписать

Задание по дисциплине «Анатомия и физиология человека» на тему «Мышцы груди, спины, живота» выполнили студенты группы... бригады... фамилии и инициалы.

1) упражнения для укрепления мышц спины (название, перечислить мышцы спины, работающих в этом упражнении):

- 1.
- 2.
- 3.

Например, упражнение «сведение лопаток» работают мышцы:

- 1) трапецевидная,
- 2) широчайшая,
- 3) большая и малая ромбовидная,
- 4) мышца, поднимающая лопатку,
- 5) верхняя задняя зубчатая.