

**УДК 611.73**  
**ББК 28.706.83**  
**Б68**

**Блэйки П.**

**Б68 Мышцы человека: Краткий справочник / пер. с англ. П. М. Бомбаковой. – М.: ДМК Пресс, 2022. – 54 с.: ил.**

**ISBN 978-5-93700-136-8**

Перед вами простой и удобный справочник по анатомии мышц человека. На каждой странице основного раздела книги представлено схематическое изображение мышцы и место ее прикрепления, показано, что она двигает и на что обращать внимание, чтобы ее не травмировать. Приводится информация о первой помощи при травмах и растяжениях.

Простые и понятные иллюстрации и лаконичные пояснения к ним позволяют легко разобраться в анатомических подробностях тем, кто не является специалистом в области медицины.

Для широкого круга читателей.

**УДК 611.73**  
**ББК 28.706.83**

Copyright Moving to Higher Ground © 2021 John Englander. Original English language edition published by Girl Friday Books 231 Summit Ave E, Seattle WA 98102-5638, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. (USA) and Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-0-89389-263-0 (англ.)  
 ISBN 978-5-93700-136-8 (рус.)

© 2021 John Englander  
 © Перевод, оформление, издание,  
 ДМК Пресс, 2022

Дизайн обложки разработан с использованием ресурса freepik.com.

## Содержание

От автора .....	6
Предисловие.....	7
Введение.....	8
Как пользоваться книгой .....	10
Терминология .....	11
Справочные страницы .....	12
Грудино-ключично-сосцевидная мышца (musculus sternocleidomastoideus).....	16
Крестцово-позвоночная мышца (erector spinae).....	17
Квадратная поясничная мышца (musculus quadratus lumborum) .....	18
Трицепс (musculus triceps brachii) .....	19
Бицепс (musculus biceps brachii) .....	20
Сгибатели/разгибатели запястья (flexor/extensor carpi radialis, flexor/extensor carpi ulnaris) .....	21
Трапециевидная мышца (musculus trapezius) .....	22
Ромбовидная мышца (musculus rhomboideus) .....	23
Мышца, поднимающая лопатку (musculus levator scapulae) .....	24
Передняя зубчатая мышца (musculus serratus anterior).....	25
Широчайшая мышца спины (musculus latissimus dorsi) .....	26
Большая грудная мышца, ключичная и грудинная (musculus pectoralis major).....	27
Дельтовидная мышца (musculus deltoideus).....	28
Надостная мышца (musculus supraspinatus).....	29
Большая круглая мышца (musculus teres major).....	30
Подлопаточная мышца (musculus subscapularis) .....	31
Малая круглая мышца (musculus teres minor) .....	32
Подостная мышца (musculus infraspinatus) .....	33
Икроножная мышца (musculus gastrocnemius).....	34
Камбаловидная мышца (musculus soleus).....	35
Передняя большеберцовая мышца (musculus tibialis anterior) .....	36
Задняя большеберцовая мышца (musculus tibialis posterior) .....	37
Длинная/короткая малоберцовая мышца (musculus peroneus longus/brevis) .....	38
Длинный сгибатель большого пальца стопы (musculus flexor hallucis longus) .....	39
Длинный разгибатель большого пальца стопы (musculus extensor hallucis longus) ...	40
Мышцы задней поверхности бедра .....	41
Квадрицепс, четырехглавая мышца бедра (musculus quadriceps femoris) .....	42
Портняжная мышца (musculus sartorius).....	43
Тонкая мышца (musculus gracilis).....	44
Напрягатель широкой фасции бедра (musculus tensor fasciae latae) .....	45
Приводящие мышцы бедра, аддукторы (musculus adductor brevis/longus/magnus) ....	46
Ягодичные мышцы, средняя и малая (musculus gluteus medius/minimus).....	47
Грушевидная мышца (musculus piriformis) .....	48
Большая ягодичная мышца (musculus gluteus maximus) .....	49
Поясничная и подвздошная мышцы (подвздошно-поясничная) (musculus iliopsoas) .....	50
Брюшные мышцы (musculi abdominalis).....	51
Библиография .....	52
Указатель .....	53