





Shoulder muscles raise and lower the arms.

Neck muscles hold the head up and move it in all directions.

Triceps straighten the arm.

Biceps bend the arm.

Abdominal muscles move the torso and help with breathing.

Thigh muscles move the lower leg.

Calf muscles pull the heel up and point the toes.

Shin muscles help move the foot up and down and side to side.



ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ

ЧЕРЕП
ЗАЩИЩАЕТ МОЗГ

ГРУДНАЯ КЛЕТКА
ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНЫ

ПОЗВОНОК
ЗАЩИЩАЕТ
СПИННОЙ МОЗГ

ОПОРА

СКЕЛЕТ



СОКРАЩАЮТСЯ

РАСЛАБЛЯЮТСЯ

ПРИКРЕПЛЯЮТСЯ
К КОСТЯМ

ПРИВОДЯТ В ДВИЖЕНИЕ
КОСТИ

МЫШЦЫ