**Види м'язів.** За розташуванням м'яза відносно вісі тіла людини розрізняють ***прямі* й *косі*** м'язи. Класифікують м'язи і за положенням м'язових пучків відносно сухожиль м'язів **(мал. 1).** У ***паралельному м'язі*** пучки розташовані паралельно подовжній вісі м'яза.
Такий м'яз може мати веретеноподібну форму, як біцепс, або бути плоским, як кравецький м'яз стегна. У ***пір'ястому м'язі*** пучки приєднуються до сухожилля під кутом, як опахала до стрижня у пташиному пері. Так розташовані пучки в литці. У ***кругових м'язах,*** наприклад у круговому м'язі рота, пучки утворюють кільця. Розміщення м'язових пучків впливає на силу м'язів - - найбільшою вонає у пір'ястих м'язів.

**Сила м'язів.** Сила м'яза характеризує його здатність скорочуватися, долаючи навантаження. Вона залежить від кількості м'язових волокон у м'язі, показником якої є площа його поперечного перерізу. Проте м'яз розвиває різну силу залежно від того, скільки груп волокон скорочується в ньому одночасно. Отже, сила м'яза залежить і від його нервової регуляції.

У складі м'яза є м'язові волокна двох типів. У так званих білих м'язових волокнах густина міофібрил значно більша, ніж у червоних. Білі волокна сильніші, проте вони витримують значні навантаження протягом короткого часу. За рахунок їх дії ви можете штовхнути ядро, підстрибнути тощо. Червоні м'язові волокнаслабкіші, але вони пристосовані до тривалих навантажень: підтримання пози під час стояння, сидіння тощо. Отже, сила м'яза
залежить від того, яких м'язових волокон у ньому більше — білих або червоних.

Мал. 1. Види м'язів: веретеноподібний *(а);* паралельний *(б);* пір'ястий *(в);* круговий *(г)*







