

id	name	fun	priority	second_name	deposit
1	Бицепс	Позволяет поворачивать и перемещать ладони вверх, сгибает плечо, позволяет поднимать руки вперед и вверх	3	Двуглавая мышца руки	
2	Трицепс	Позволяет выпрямлять руку, выполнять приведение руки вниз, по направлению к телу	3	Трехглавая мышца руки	
3	Брахиалис	Отвечает за процесс сгибание локтя в любом положении кисти	2	Плоская веретенообразная мышца	
4	Брахирадиалис	Позволяет сгибать локоть и способствует вращению предплечьями вверх и вниз	2	Передняя веретенообраз. мышца	
5	Лучевой разгибатель запястья	Обеспечение процесса движения запястья	2		
6	Клювовидно	Позволяет приводить руку к туловищу при согнутом локте	2		

id	name	fun	priorit y	second_na me	deposit
1	Широчайшие	Позволяет вытягивать руку в направлении вниз и назад, когда рука располагается над головой	3	Крылья	Поверхностные
2	Трапецевидные	Поднятие рук вверх, движение лопаток – подъем/опускание, сближение, наклоны головы в стороны	3		Поверхностные
3	Длинная мышца спины	Поддерживает правильную осанку, а также позволяет осуществлять движение в направлении прямо, помогает удерживать равновесие, сгибать и разгибать туловище при двустороннем сокращении	2		Поверхностные
4	Ромбовидные	Притяжение лопатки к позвоночнику и одновременное перемещение ее к верху□фиксация медиального края лопатки к груди	2		Поверхностные, второй слой

id	name	fund	priority	second_name	deposit
----	------	------	----------	-------------	---------

id	name	fund	priority	second_name	deposit
----	------	------	----------	-------------	---------

id	name	training_apparatus	target_muscles	type	complexity
----	------	--------------------	----------------	------	------------

id	name	function	priority	second_name	deposit
----	------	----------	----------	-------------	---------

id	name	function	priority	second_name	deposit
----	------	----------	----------	-------------	---------