

The background is a collage of abstract geometric shapes and patterns. At the top, there's a pink grid pattern. Below it, a blue triangle with white dots and a red triangle with white stripes. To the right, a yellow grid pattern. Further right, a large red circle and a green triangle. In the center, a white rectangle with a black border contains the text. To the left, a red circle and a black and white striped semi-circle. At the bottom, a blue wavy line, a yellow circle with a brown outline, and a yellow triangle with a pink triangle inside. The bottom right has a grey diagonal line pattern.

股四头肌和腓绳肌

—

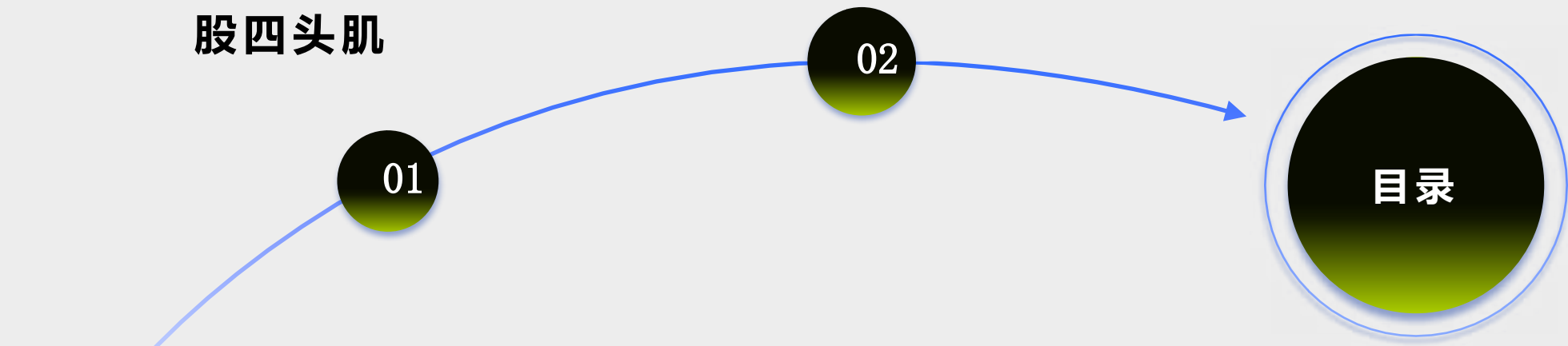
腓绳肌

股四头肌

01

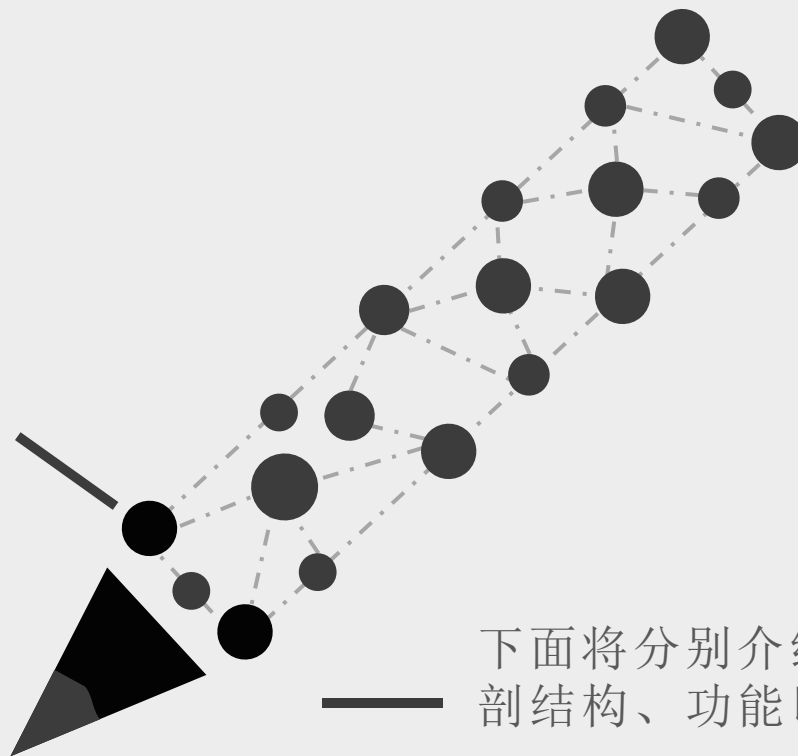
02

目录

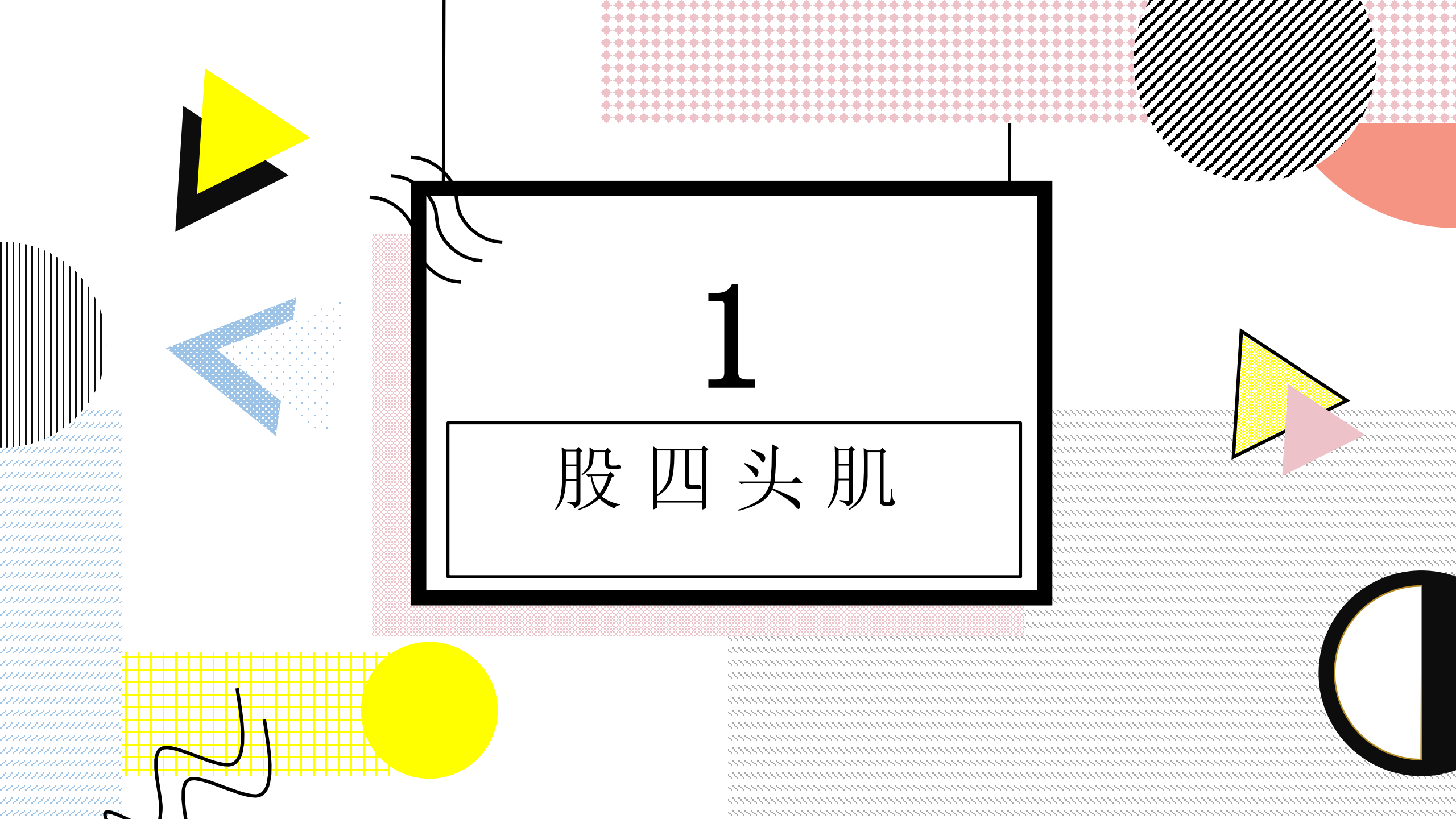


股四头肌和腓绳肌

股四头肌和腓绳肌是人体中最重要的肌肉群之一，它们主要负责大腿和小腿的屈伸动作



下面将分别介绍这两组肌肉的解剖结构、功能以及锻炼方法



1

股四头肌

股四头肌

01

股四头肌是人体大腿上最重要的肌肉群之一，它由四个不同的肌肉组成：股直肌、股外侧肌、股内侧肌和股中间肌

02

这些肌肉协同工作，使大腿能够向前和向后移动

股四头肌

解剖结构

- ▶ 股直肌：起于髌前下棘，止于胫骨粗隆。它是最靠近皮肤的大腿肌肉之一，也是最容易触及的
- ▶ 股外侧肌：位于大腿外侧，起于髌嵴，止于胫骨粗隆。它是大腿最宽的肌肉，也是最显眼的
- ▶ 股内侧肌：位于大腿内侧，起于耻骨联合，止于胫骨粗隆。它的形状较小，但仍然非常重要
- ▶ 股中间肌：位于股内侧肌和股外侧肌之间，起于股骨，止于胫骨粗隆。它的形状最小，但功能非常重要



股四头肌



功能

股四头肌的主要功能是使大腿伸展，同时也可以帮助膝盖弯曲和伸直。在走路、跑步和跳跃等活动中，股四头肌的作用非常重要

股四头肌

锻炼方法

以下是一些锻炼股四头肌的方法

- ▶ 深蹲：可以有效地锻炼到整个股四头肌，特别是股直肌、股外侧肌和股内侧肌
- ▶ 腿举：主要锻炼股四头肌中的股直肌和股内侧肌
- ▶ 腿弯曲：可以有效地锻炼到股四头肌中的股外侧肌和股内侧肌
- ▶ 靠墙蹲：可以锻炼到整个股四头肌，特别是股直肌和股外侧肌
- ▶ 骑行：可以锻炼到整个股四头肌，特别是股内侧肌和股中间肌



按图与@甲鱼聊跑步



2

腭绳肌

腓绳肌

腓绳肌由半腱肌、半膜肌和股二头肌组成

腓绳肌是一组位于大腿后侧的肌肉群，它们的主要功能是使用小腿屈曲和大腿后伸



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/278011050134006060>