



# 运动解剖学

运动解剖学教研室

成都体育学院

*ChengDu Sport University*

# 下肢肌

## (一) 盆带肌

### 前群—髂腰肌

位置：腰椎两侧及髂窝内

#### (1) 腰大肌

形态：单羽状肌

起点：第12胸椎和第1-5腰椎体侧面和横突

止点：股骨小转子

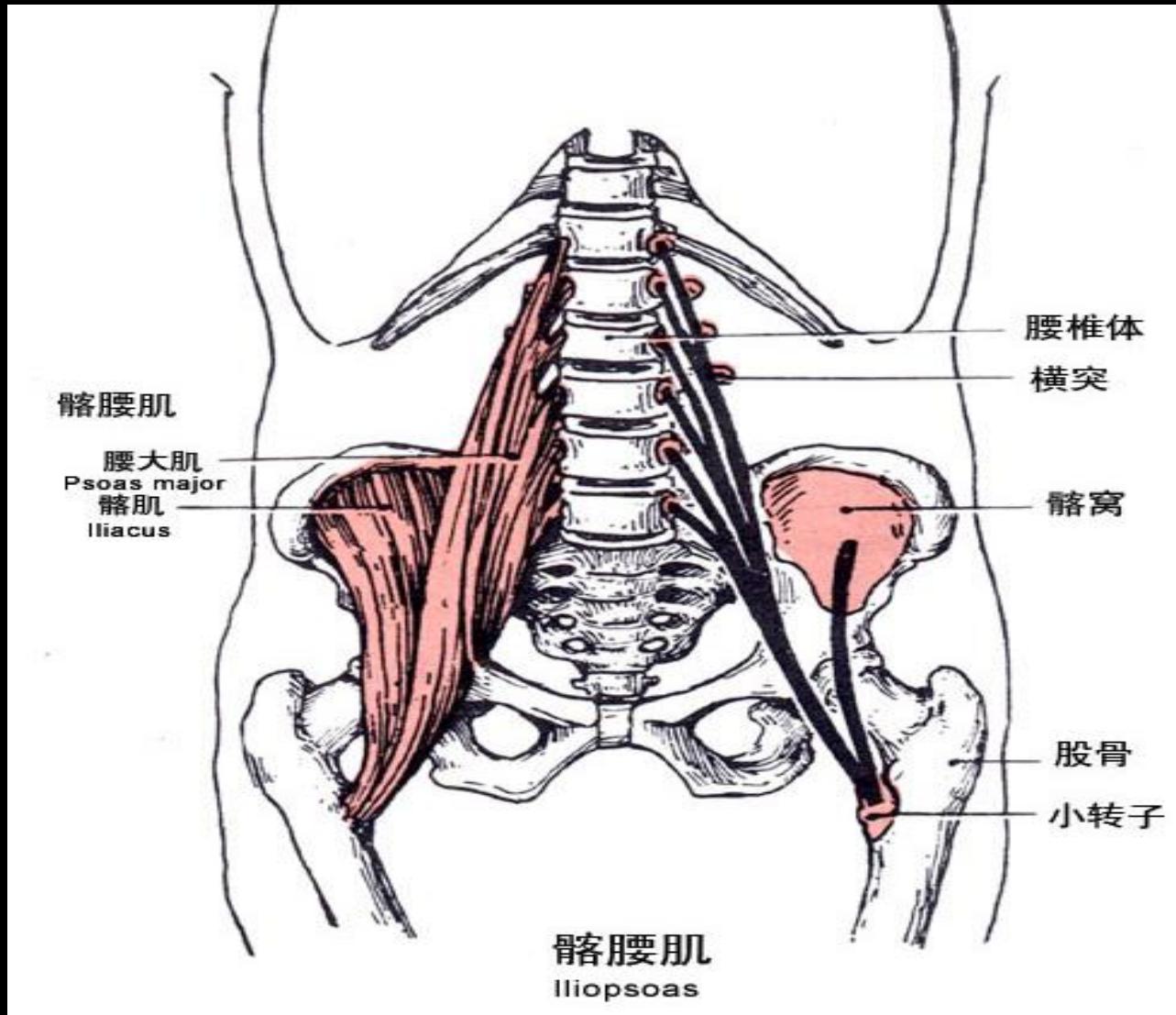
#### (2) 髂肌

形态：扇形

起点：髂窝

止点：股骨小转子

# 髂腰肌



## 后群—臀大肌

位置：骨盆后外侧，臀部皮下

起点：髂骨翼外面，骶，尾骨背面

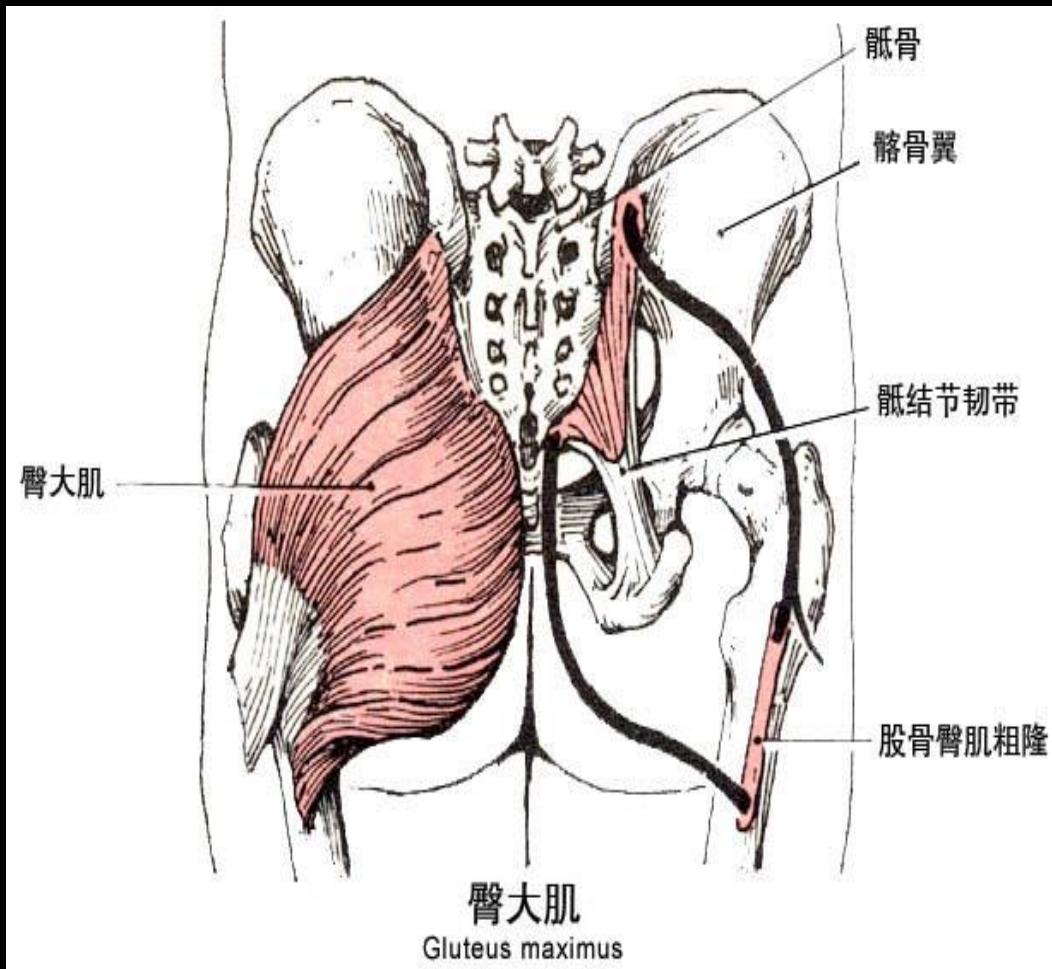
止点：臀肌粗隆和髂胫束

功能：近固定—髋关节伸、外旋

远固定——一侧收缩使骨盆转向对侧

两侧同时收缩使骨盆后倾

# 臀大肌



## (二) 大腿肌

前群—股四头肌

位置：大腿前面，人体最大的肌肉

起点 股直肌—髂前下棘

股中肌—股骨体前面

股内侧肌—股骨粗线内侧唇

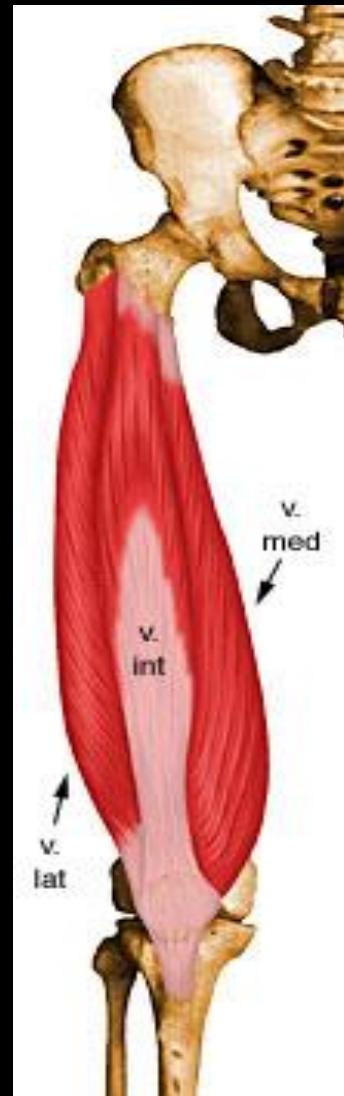
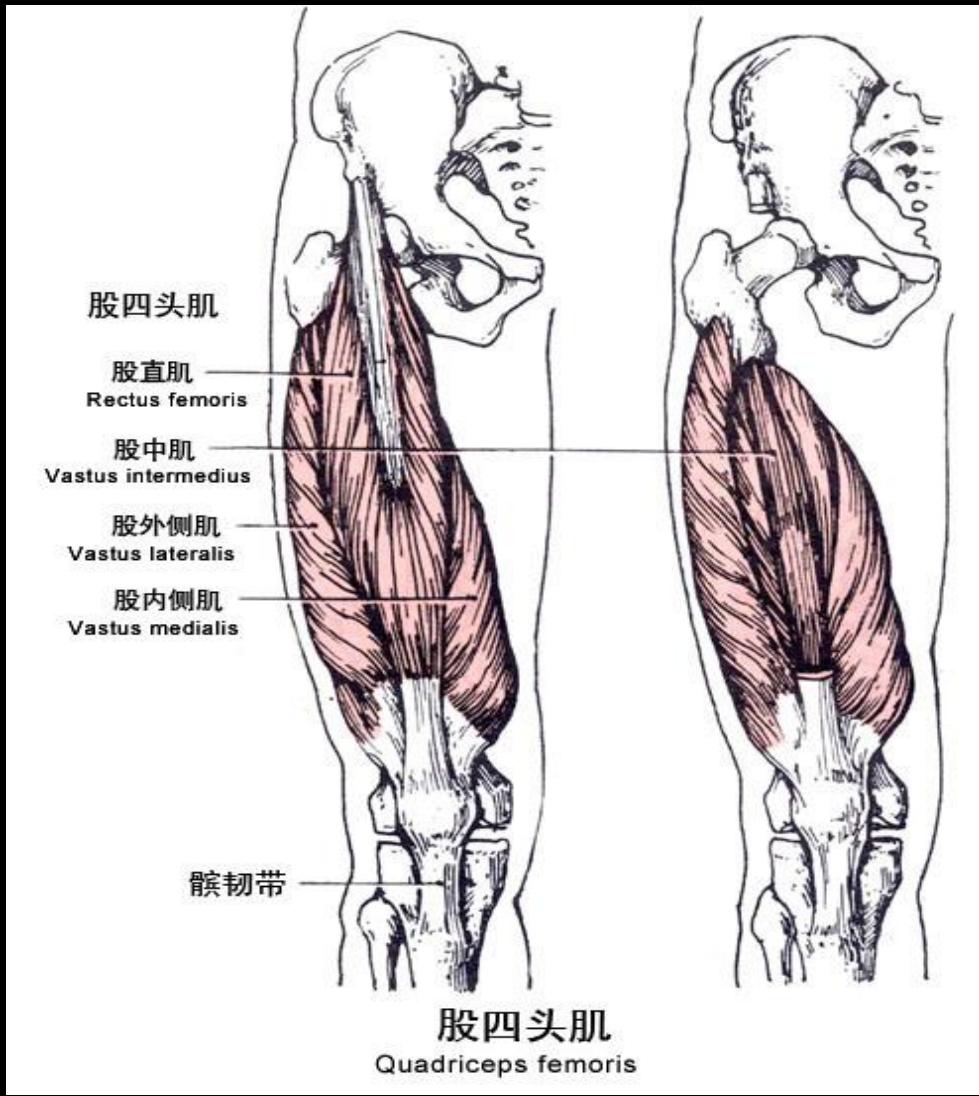
股外侧肌—股骨粗线外侧唇

止点：胫骨粗隆

功能：近固定—伸髋、屈膝

远固定—伸髋

# 股四头肌



## 后群—(1) 股二头肌

位置：大腿后外侧浅层

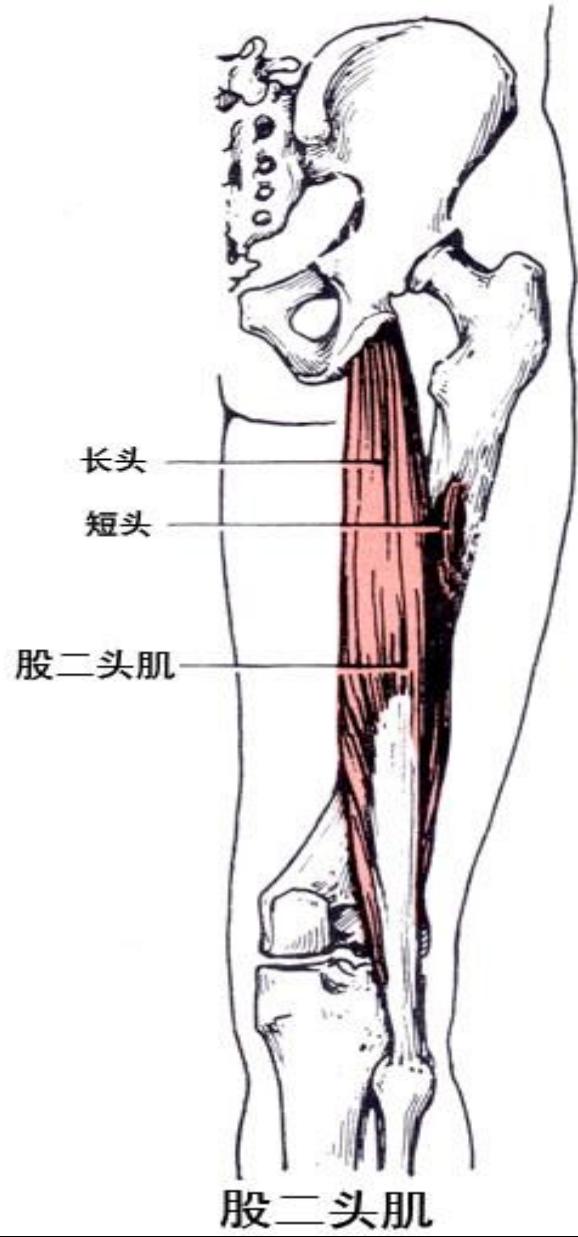
起点  
长头—坐骨结节

短头—股骨粗线外侧唇下半部

止点：腓骨头

功能：近固定—伸髋、屈膝

远固定—屈膝



# 股二头肌



## (2) 半腱肌和半膜肌

位置：大腿后外内侧，半膜肌在半腱肌深层

起点：坐骨结节

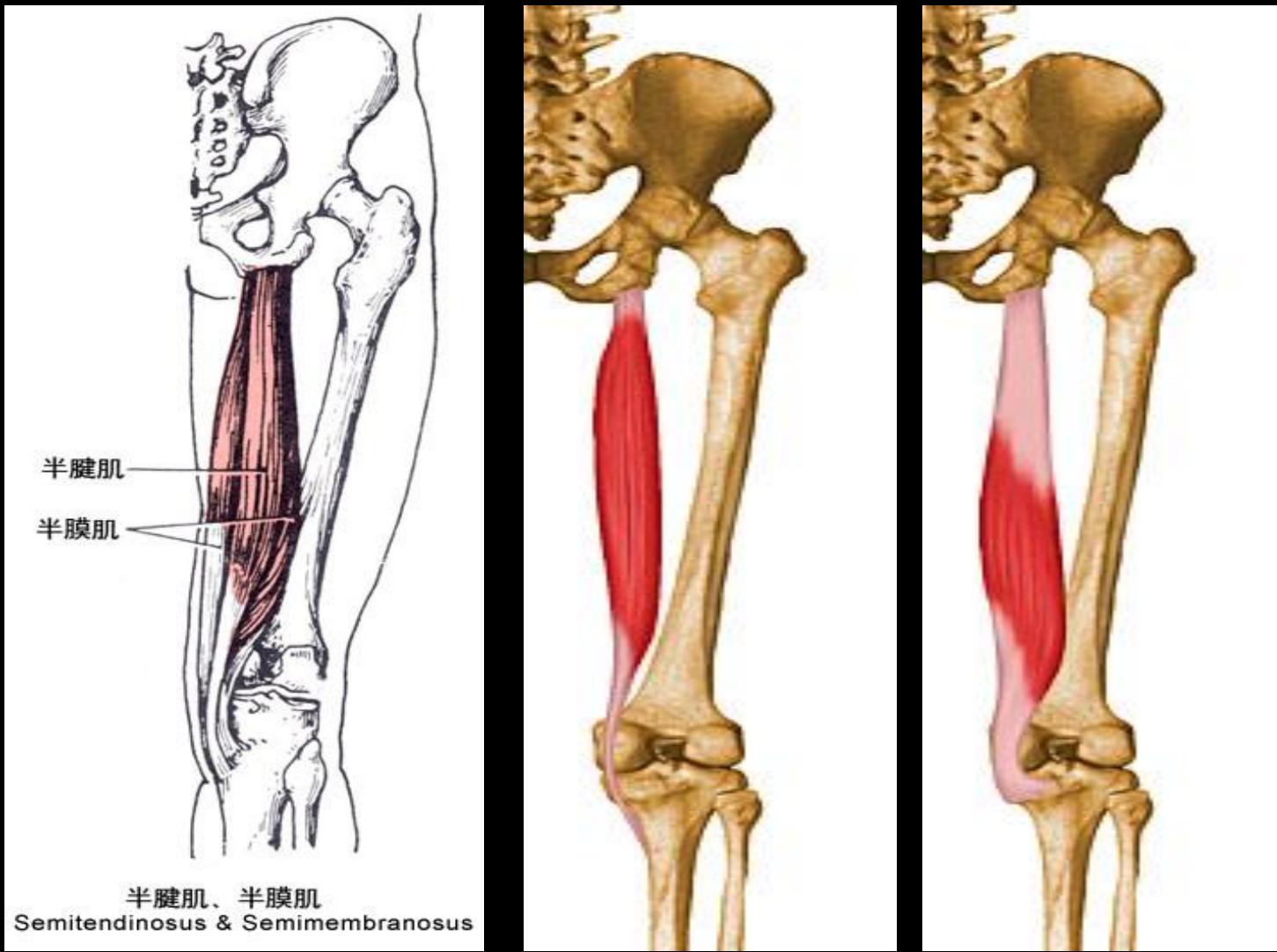
止点：半腱肌止于胫骨粗隆内侧面

半膜肌止于胫骨内侧髁的内侧面

功能：近固定—伸髋、屈膝

远固定—屈膝

# 半腱肌和半膜肌



### (三) 小腿肌

后群—小腿三头肌

位置：小腿后部浅层

起点 腓肠肌—股骨内外上髁

比目鱼机—胫骨和腓骨的后上部

止点：跟骨结节

功能：近固定—屈踝

远固定—协助伸膝

# 小腿三头肌

