

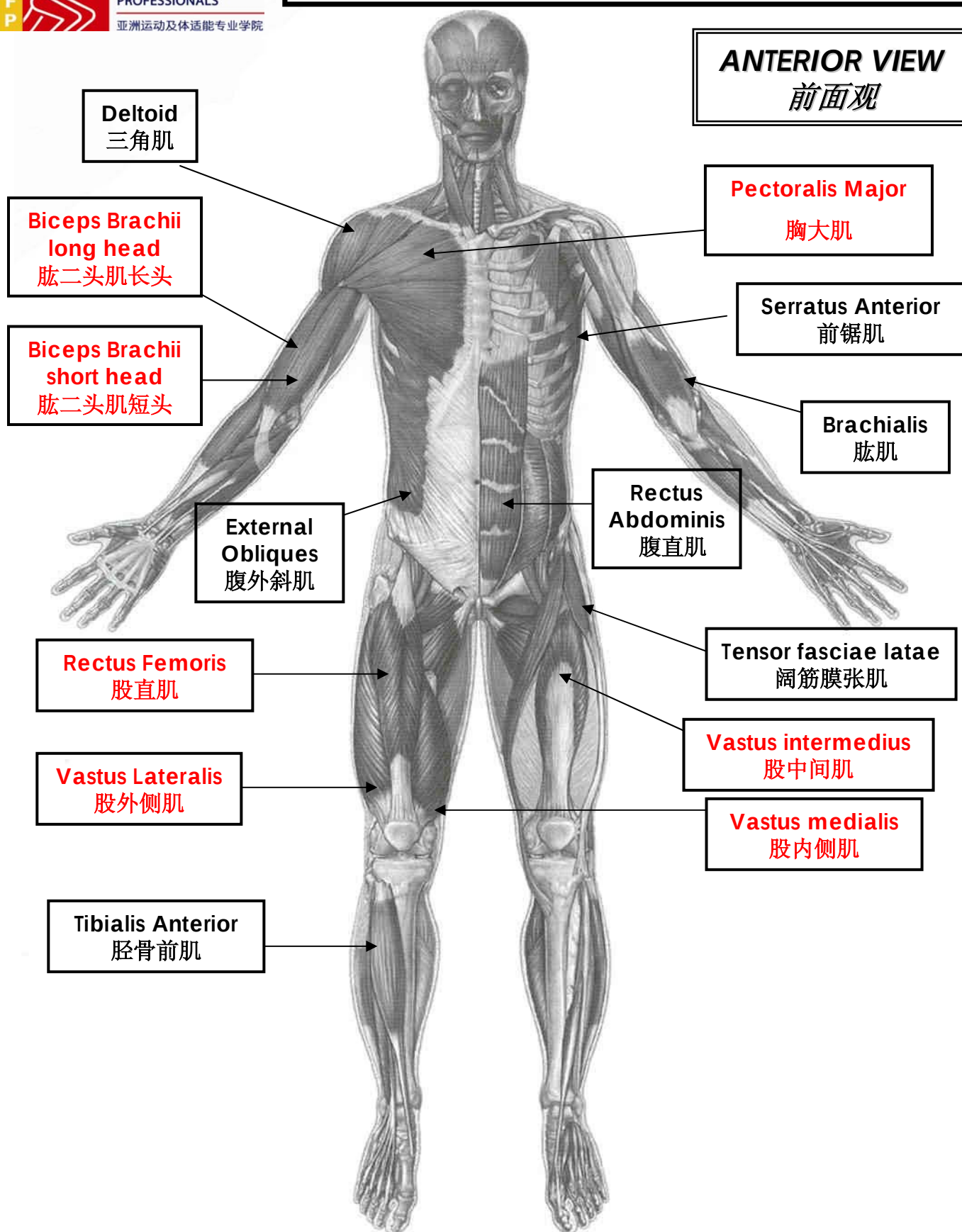


ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS

亚洲运动及体适能专业学院

MUSCULAR SYSTEM 肌肉系统

ANTERIOR VIEW 前面观



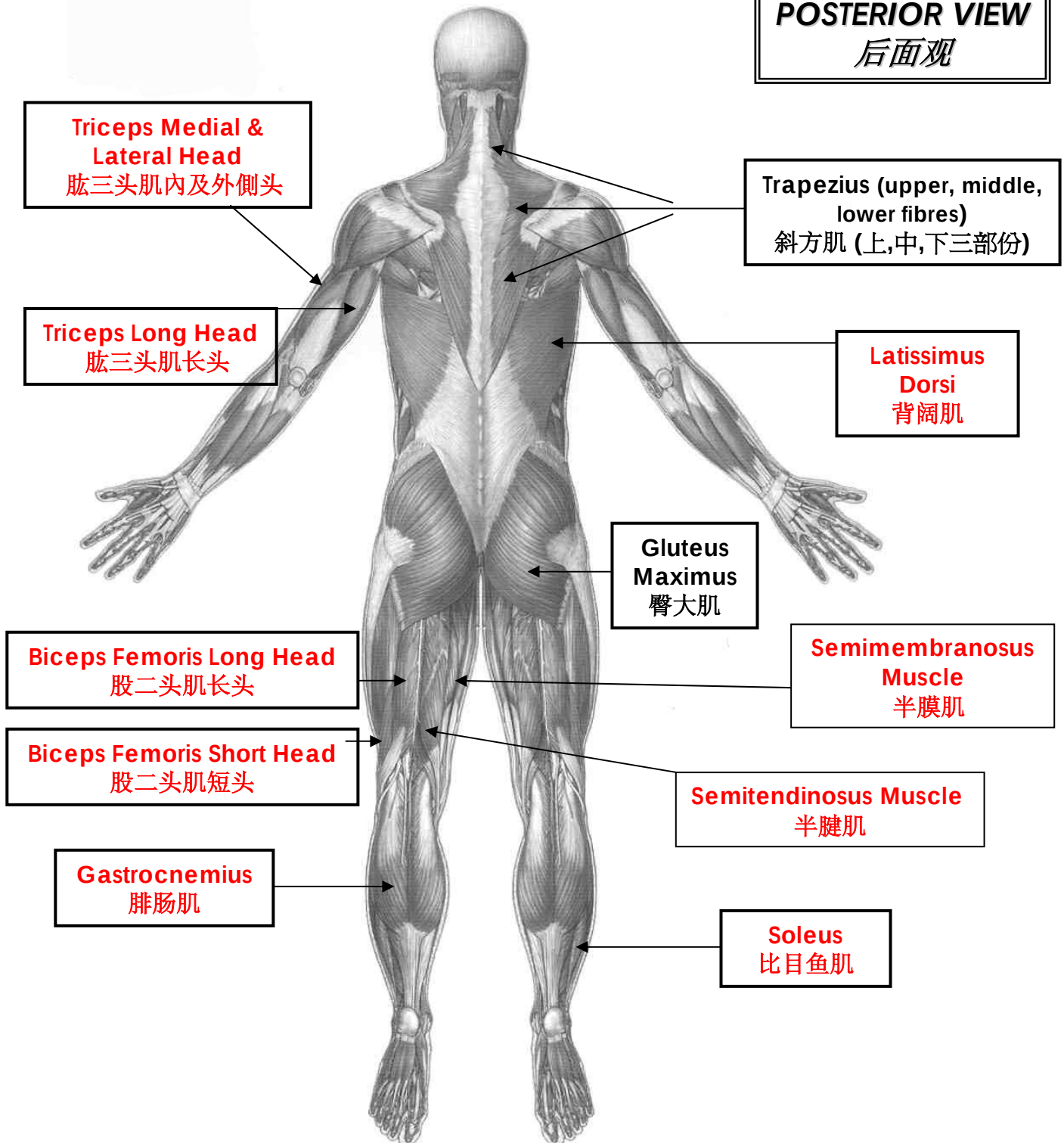


ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS

亚洲运动及体适能专业学院

MUSCULAR SYSTEM 肌肉系统

POSTERIOR VIEW 后面观



Muscles 肌肉	Origin 起端	Insertion 止端	Human Movement 收缩动作
Biceps Brachii 肱二头肌			
Long head 长头	肩胛骨	桡骨	肩屈曲，肘屈曲，前臂旋后
Short head 短头	喙突	桡骨	肩屈曲，肘屈曲，前臂旋后
Triceps 肱三头肌			
Long head 长头	肩胛骨	鹰嘴突	肩伸展，肘伸展
Medial head 内侧头	肱骨	鹰嘴突	肘伸展
Lateral head 外侧头	肱骨	鹰嘴突	肘伸展
Pectoralis Major 胸大肌	锁骨，胸骨，肋骨	肱骨前上方	肩水平内收
Latissimus Dorsi 背阔肌	胸椎/ 腰椎/ 骶骨/髂骨	肱骨前上方	肩伸展，肩内旋，肩内收
Hamstrings 腘绳肌			
Biceps Femoris (Short head) 股二头肌(短头)	股骨	胫骨，腓骨	膝屈曲
Biceps Femoris (Long head) 股二头肌(长头)	坐骨	胫骨，腓骨	膝屈曲，髋伸展
Semitendinosus 半腱肌	坐骨	胫骨	膝屈曲，髋伸展
Semimembranosus 半膜肌	坐骨	胫骨	膝屈曲，髋伸展
Quadriceps 股四头肌			
Rectus Femoris 股直肌	骨盆	胫骨	髋屈曲，膝伸展
Vastus Intermedius 股中间肌	股骨	胫骨	膝伸展
Vastus Medialis 股内侧肌	股骨	胫骨	膝伸展
Vastus Lateralis 股外侧肌	股骨	胫骨	膝伸展
Gastrocnemius 腓肠肌	股骨	脚跟	膝屈曲，跖屈
Soleus 比目鱼肌	胫骨，腓骨	脚跟	跖屈