Muscles and Bones

얼굴□머리□목 부위

- 이마근(전두근) Frontalis
- 눈썹주름근(추미근) corrugator supercilii
- 눈살근(비근근) Procerus
- 눈둘레근(안륜근) orbicularis oculi
- 입꼬리올림근□작은광대근□큰광대근 (구각거근□소협골근□대협골근) levator anguli oris•zygomaticus minor•zygomaticus major
- 입꼬리당김근(소근) risorius
- 입꼬리내림근(구각하제근)□아래입술내림근(하순하제근) depressor anguli oris•depressor labii in ferioris muscle
- 넓은목근(광경근) platysma
- 턱끝근(이근) mentalis
- 입둘레근(구륜근) orbicularis oris
- 깨물근(교근) masseter
- 관자근(측두근) temporalis
- 큰뒤머리곧은근(대후두직근) rectus capitis posterior major
- 작은뒤머리곧은근(소후두직근) rectus capitis posterior minor
- 위머리빗근(상두사근) obliquus capitis superior
- 아래머리빗근(하두사근) obliquus capitis in ferior
- 목빗근(흉쇄유돌근) sternocleid omastoid
- 앞목갈비근(전사각근) scalenus anterior
- 중간목갈비근(중사각근) scalenus medius
- 뒤목갈비근(후사각근) scalenus posterior
- 머리가장긴근(두최장근) longissimus capitis
- 머리널판근(두판상근) splenius capitis
- 목엉덩갈비근(경장늑근) iliocostalis cervicis
- 머리반가시근(두반극근) semispinalis capitis

몸통

- 작은가슴근(소흉근) pectoralis minor
- 앞톱니근(전거근) serratus anterior
- 배곧은근(복직근) rectus abdominis
- 배세모근(추체근) pyramidalis
- 배바깥빗근(외복사근) external oblique
- 배속빗근(내복사근) internal oblique
- 배가로근(복횡근) transversus abdominis
- 가로막(횡격막) diaphragm
- 등세모근(승모근) trapezius
- 넓은등근(광배근) latissimus dorsi
- 큰마름근(대능형근) rhomboid major

- 작은마름근(소능형근) rhomboid minor
- 어깨올림근(견갑거근) levator scapulae
- 척주세움근(척주기립근) erector spinae
- 등가장긴근(흉최장근) longissimus thoracis
- 등엉덩갈비근(흉장늑근) iliocostalis thoracis
- 허리엉덩갈비근(요장늑근) iliocostalis lumborum
- 등가시근(흉극근) spinalis thoracis
- 뭇갈래근(다열근) multifidus

팔이음뼈□위팔

- 어깨세모근(삼각근) deltoid
- 가시위근(극상근) supraspinatus
- 가시아래근(극하근) infraspinatus
- 작은원근(소원근) teres minor
- 큰원근(대원근) teres major
- 어깨밑근(견갑하근) subscapularis
- 부리위팔근(오훼완근) coracobrachialis
- 위팔두갈래근(상완이두근) biceps brachii
- 위팔근(상완근) brachialis
- 위팔세갈래근(상완삼두근) triceps brachii
- 팔꿈치근(주근) anconeus
- 원엎침근(원회내근) pronator teres
- 네모엎침근(방형회내근) pronator quadratus
- 긴손바닥근(장장근) palmaris longus
- 노쪽손목굽힘근(노측수근굴근) flexor carpi radialis
- 얕은손가락굽힘근(천지굴근) flexor digitorum superficialis
- 깊은손가락굽힘근(심지굴근) flexor digitorum profundus
- 긴엄지굽힘근(장무지굴근) flexor pollicis Longus
- 자쪽손목굽힘근(척측수근굴근) flexor carpi ulnaris
- 위팔노근(완요골근) brachioradialis
- 긴노쪽손목폄근(장요측수근신근) extensor carpi radialis longus
- 짧은노쪽손목폄근(단요측수근신근) extensor carpi radialis brevis
- 손뒤침근(회외근) supinator
- 손가락폄근(총지신근) extensor digitorum
- 새끼폄근(소지신근) extensor digiti minimi
- 자쪽손목폄근(척측수근신근) extensor carpi ulnaris
- 긴엄지벌림근(장무지외전근) abductor pollicis longus
- 짧은엄지폄근(단무지신근) extensor pollicis brevis
- 긴엄지폄근(장무지신근) extensor pollicis longus
- 집게폄근(시지신근) extensor Indicis
- 짧은엄지벌림근(단무지외전근) abductor pollicis brevis
- 엄지맞섬근(무지대립근) opponens pollicis
- 짧은엄지굽힘근(단무지굴근) flexor pollicis brevis
- 엄지모음근(무지내전근) adductor pollicis
- 등쪽뼈사이근(배측골간근) dorsal Interossei

- 바닥쪽뼈사이근(장측골간근) palmar Interosseous
- 짧은손바닥근(단장근) palmaris brevis
- 새끼벌림근(소지외전근) abductor digiti minimi
- 짧은새끼굽힘근(단소지굴근) flexor digitorum brevis
- 새끼맞섬근(소지대립근) opponens Digiti Minimi
- 벌레근(충양근) lumbricales

골반□다리

- 큰허리근(대요근) psoas major
- 엉덩근(장골근) iliacus
- 큰볼기근(대둔근) gluteus maximus
- 중간볼기근(중둔근) gluteus medius
- 작은볼기근(소둔근) gluteus minimus
- 넙다리근막긴장근(대퇴근막장근) tensor fasciae latae
- 궁둥구멍근(이상근) piriformis
- 넙다리네모근(대퇴방형근) quadratus femoris
- 넙다리빗근(봉공근) satorius
- 넙다리곧은근(대퇴직근) rectus femoris
- 안쪽넓은근(내측광근) vastus medialis
- 가쪽넓은근(외측광근) vastus lateralis
- 넙다리두갈래근 긴갈래(대퇴이두근 장두) biceps femoris long head
- 넙다리두갈래근 짧은갈래(대퇴이두근 단두) biceps femois short head
- 반힘줄근(반건양근) semitendinosus
- 반막근(반막상근) semimembranosus
- 두덩근(치골근) pectineus
- 두덩정강근(박근) gracilis
- 긴모음근(장내전근) adductor longus
- 짧은모음근(단내전근) adductor brevis
- 큰모음근(대내전근) adductor magnus
- 앞정강근(전경골근) tibialis anterior
- 긴엄지폄근(장무지신근) extensor hallucis longus
- 긴발가락폄근(장지신근) extensor digitorum longus
- 셋째종아리근(제3비골근) fibularis tertius
- 장딴지근(비복근) gastrocnemius
- 가자미근 soleus
- 오금근(슬와근) popliteus
- 뒤정강근(후경골근) tibialis posterior
- 발바닥근(족저근) plantaris
- 긴엄지굽힘근(장무지굴근) flexor hallucis longus
- 긴발가락굽힘근(장지굴근) flexor digitorum longus
- 긴종아리근(장비골근) peroneus longus
- 짧은종아리근(단비골근) peroneus brevis
- 짧은엄지폄근(단무지신근) extensor hallucis brevis
- 짧은발가락폄근(단지신근) extensor digitorum brevis
- 엄지벌림근(무지외전근) abductor hallucis
- 짧은엄지굽힘근(단무지굴근) flexor hallucis brevis

- 짧은발가락굽힘근(단지굴근) flexor digitorum brevis
- 새끼벌림근(소지외전근) abductor digiti minimi

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:muscles_and_bones&rev=1680079789

Last update: **2023/03/29 17:49**