概述

臀部，拼音为'tún bù'，是人体后侧的一个区域，位于腰部下方和大腿上方之间。它包括了骨骼、肌肉、脂肪以及神经血管等结构。臀部不仅对身体外观有着重要影响，而且在日常活动中也起着关键作用。

解剖结构

从解剖学角度看，臀部主要由髋骨、骶骨和尾骨构成的基础支撑框架组成。覆盖其上的是一系列重要的肌肉群，最著名的是臀大肌、臀中肌和臀小肌，它们负责维持直立姿势、行走及跑步时的推动力。

功能与重要性

臀部肌肉对于保持身体平衡至关重要，并且在进行任何需要腿部力量的活动时都发挥重要作用。臀部还参与了多种运动模式，如旋转、弯曲和伸展腿部。健康的臀部肌肉能够减轻膝盖和脚踝的压力，预防受伤。

健康维护

为了保持臀部肌肉的健康，定期进行有针对性的力量训练是非常必要的。瑜伽、普拉提和其他形式的体能锻炼也能帮助增强这些肌肉，改善血液循环，减少因长时间坐立不动而导致的问题。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作