

アプローチするところ

上腕二頭筋 / 上腕三頭筋

上腕二頭筋：

この筋肉は上腕の前面に位置し、二つの頭（長頭と短頭）から成り立っています。

主な機能は肘の屈曲（手を肘で曲げる動作）と前腕の回内（手のひらを上向きにする動作）です。

二頭筋は、物を持ち上げる際や日常生活で頻繁に使われる筋肉で、その特徴的な形状から筋肉の発達が目立ちやすい筋肉の一つです。

上腕三頭筋：

三頭筋は上腕の後面に位置し、三つの頭（長頭、内側頭、外側頭）から構成されています。

この筋肉の主な機能は肘の伸展（手を肘でまっすぐにする動作）です。

押す動作や物を押し上げる際に特に使用され、上体の強さを高めるための重要な筋肉です。

2つの筋肉は、手の使い方、特に物を掴む、持ち上げる、押すなどの動作に不可欠です。

