

今回のテーマ

筋肉シリーズpart6

じょうわんにとうきん

「上腕二頭筋」



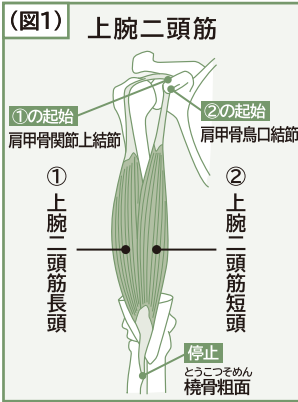
寒い時期に筋肉を鍛え、暖かくなったら袖をまくって、たくましい腕を見せつけよう！

この筋肉は腕の前面を覆う筋肉で、名前の通り二頭になっており、肩甲骨から始まり、前腕(肘と手首の間の骨)

の頭骨に付着します(図1)。作用は主として肘を曲げる(屈曲)、手のひらを外側に回す(回外)する働きがあります。

上腕二頭筋を鍛えると腕が太くなり、たくましく見えます。日常生活でものを持ち上げたり、トレーニング時にダンベルを上げる動きに上腕二頭筋が使われています。

また、上腕二頭筋は手首を回す動きにも関与します。特に外側に回す動きに関与しているため、ピンの蓋を開ける時などに使われ、鍛えておくと日常生活で活躍でき、スポーツなどのパフォーマンス向上も期待できます。



上腕二頭筋を鍛えるメリット

腕が太くなり男らしい体が入る

日常動作のパワーアップ

スポーツなどパフォーマンス向上

筋肉シリーズ第6弾は「上腕二頭筋」についてお伝えしたいと思います。通称「カゴぶ」と呼ばれている上腕二頭筋。上腕二頭筋を見せることは力強い男性のイメージを作り出し、ボディビルのポーズなどによく見られます。



和歌山リハビリテーション専門職大学
松井 有史 理学療法士

ここからは上腕二頭筋の筋トレ方法を紹介します。

いざ鍛えようと思うけれど、どうしたらいいのかわからないという方はご覧ください！

道具を使わない方法

パームカール



腕を押さえつけることで負荷をかけていきます。

- 1 鍛えたい腕の肘を90°を目安に曲げる。
- 2 反対の手で曲げている腕の手首をつかむ。
- 3 肘を曲げた腕を肩方向に曲げる。(小指を内側に巻き込むイメージで上げる。)
- 4 手首をつかんでいる手は曲げる方向と反対向き、床に向かって力を働かせる。
- 5 ゆっくりと戻し、動作を繰り返す。

10～20回程度を目安に行う

道具(ダンベル)を使う方法

高齢の方や負荷をあまりかけたくない方はダンベルの代わりに2ℓのペットボトルなどを使用してください。

ダンベルコンセントレーションカール

かかる負荷を上腕二頭筋だけに集中させる筋トレです！

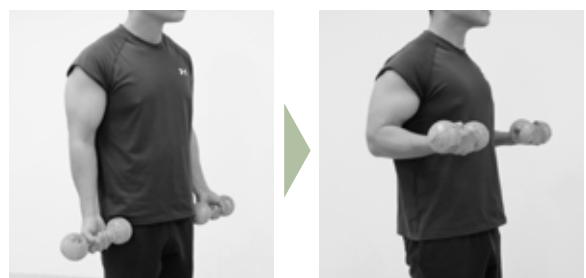


- 1 椅子に座り、ダンベルを片手で持つ。
- 2 足は肩幅程度に開き、ダンベルを持った方の腕を足の内側に入れ、下に垂らす。
※ダンベルを持っていない方の手は膝の上に置いておき、体を支える。
- 3 内ももに腕を密着させるイメージで、肘と肩を固定しながら肘を曲げていく。
- 4 ダンベルを限界まで持ち上げたら、ゆっくりと元に戻す。

10回3セット行う

ダンベルドラッグカール

より力こぶを大きくしたい人におすすめの筋トレです！



肘を少し曲げて構える

ダンベルを真上に上げる肘は後方に引く

- 1 ダンベルを両手に持ち、肩幅程度のスタンスで立つ。
- 2 脇を締めず、腕は自然な位置でまっすぐ下ろしておく。
- 3 ダンベルが地面に対して垂直になるイメージで、肘を引いて持ち上げる。
- 4 ダンベルを限界まで持ち上げたら、同じ軌道でゆっくりと元に戻す。

10回3セット行う