

『アーム・ライン（前側）』を解説！

特徴

「スーパーフィシャル・
フロントアーム・ライン」

「ディープ・フロントアーム・ライン」

この2つのラインから成り立つ！

スーパーフィシャル : 表面的な

ディープ : 深い

働き

「下肢」よりも繋がりが多い
「制御」と「安定」を保つ
他のアノトミートレインと直接繋がる
「体を支える役目」とはならない

「他のアノトミートレイン」と「筋」の関り

大胸筋：フロント・ファンクショナル・ライン

広背筋：バック・ファンクショナル・ライン
同側ファンクショナル・ライン

「覚えておきたい」こと

アーム・ラインの筋肉は、
「アーム・ラインの筋肉同士」で
交わることがない

「浅部」・「深部」両方とも、
「体幹」～「指先」へと繋がる