

Instrumentos de fuerza y equilibrio

Los brazos humanos son parte de lo que llamamos extremidades superiores. Suelen definirse de forma general como la extremidad que va desde la mano hasta el omoplato aunque, en realidad, sólo están unidos al codo y al omoplato por un único hueso, el húmero. Son muy útiles para muchas actividades que requieren fuerza física y gracias al sistema de balanceo corporal intervienen directamente en las funciones del equilibrio. Los músculos de los brazos son de los más potentes del cuerpo humano. En los brazos destacamos:



01 El deltoides que forma el hombro.

02 El bíceps braquial que flexiona el antebrazo sobre el brazo.

03 El tríceps braquial que extiende el antebrazo.

04 En el antebrazo (del codo a la muñeca) los pronadores y supinadores hacen girar la muñeca y la mano.

05 Los flexores y extensores de los dedos.