

Armspieren

Iedereen heeft spierballen!

Je kunt je arm bewegen door de armspieren. Aan de bovenkant is dat de biceps, aan de onderkant de triceps.

Je kunt bewegen door je gewrichten. Maar dat gebeurt niet vanzelf. Daar heb je wel spieren voor nodig, zoals de biceps en de triceps. Als de biceps samentrekt, gaat de onderarm omhoog. De arm buigt, de biceps wordt korter en dikker. Als de triceps, hier aan de onderkant, samentrekt, wordt de arm juist gestrekt.