

Για να _____ το μπράτσο μας, ο δικέφαλος μυς, που στο κάτω του μέρος είναι ενωμένος με ένα από τα οστά του αντιβραχίου, _____ δηλ. ψηλώνει («φουσκώνει»), σκληραίνει και κονταίνει και τραβά αυτό το οστό προς το μέρος του. Αυτή η σύσπαση αναγκάζει τον αντιβραχίο να ανεβεί και να πλησιάσει τον βραχίο. Την ίδια στιγμή που συσπάται ο δικέφαλος μυς, ο τρικέφαλος μυς, στο πίσω μέρος του βραχίου, που είναι επίσης συνδεδεμένος με το ίδιο οστό, _____ δηλ. χαμηλώνει («ξεφουσκώνει»), μαλακώνει και μακραίνει, για να επιτρέψει στο οστό του αντιβραχίου να κινηθεί προς τον βραχίο.

Για να _____ το μπράτσο μας, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Ο δικέφαλος μυς στο μπροστινό μέρος του βραχίου _____ και σταματά να τραβά το οστό του αντιβραχίου. Την ίδια στιγμή, ο τρικέφαλος μυς στο πίσω μέρος του βραχίου _____ και τραβά το οστό του αντιβραχίου μακριά από τον βραχίο.