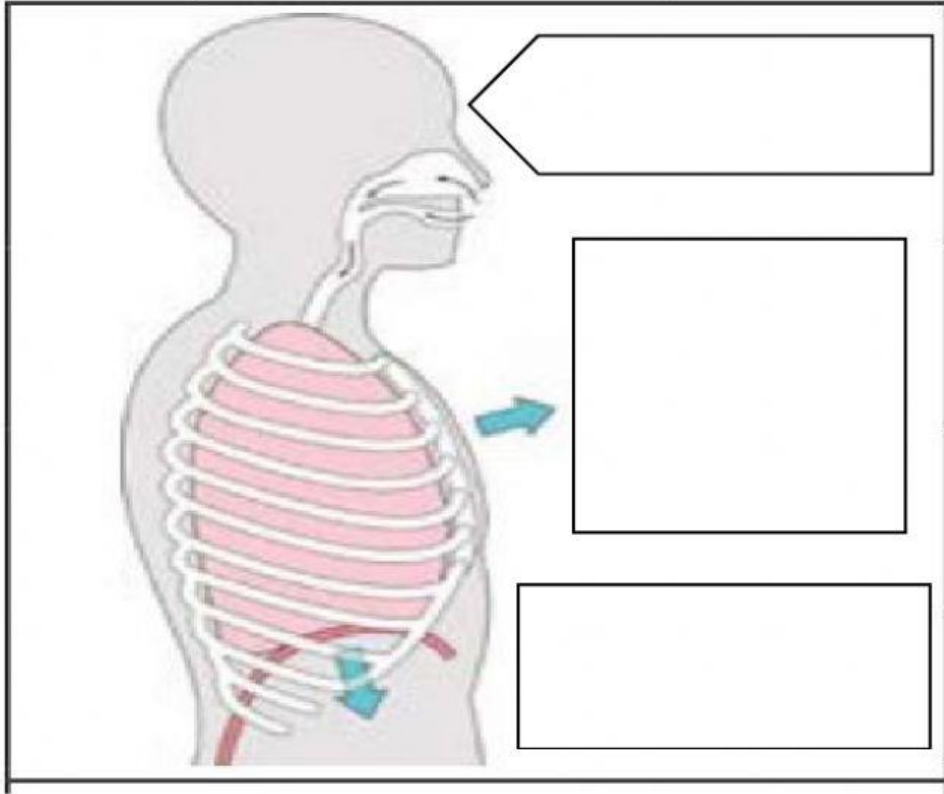


قارن بين عمليتي الشهيق والزفير، بمساعدة الكتاب ص: 87

الشهيق: عملية ادخل الهواء

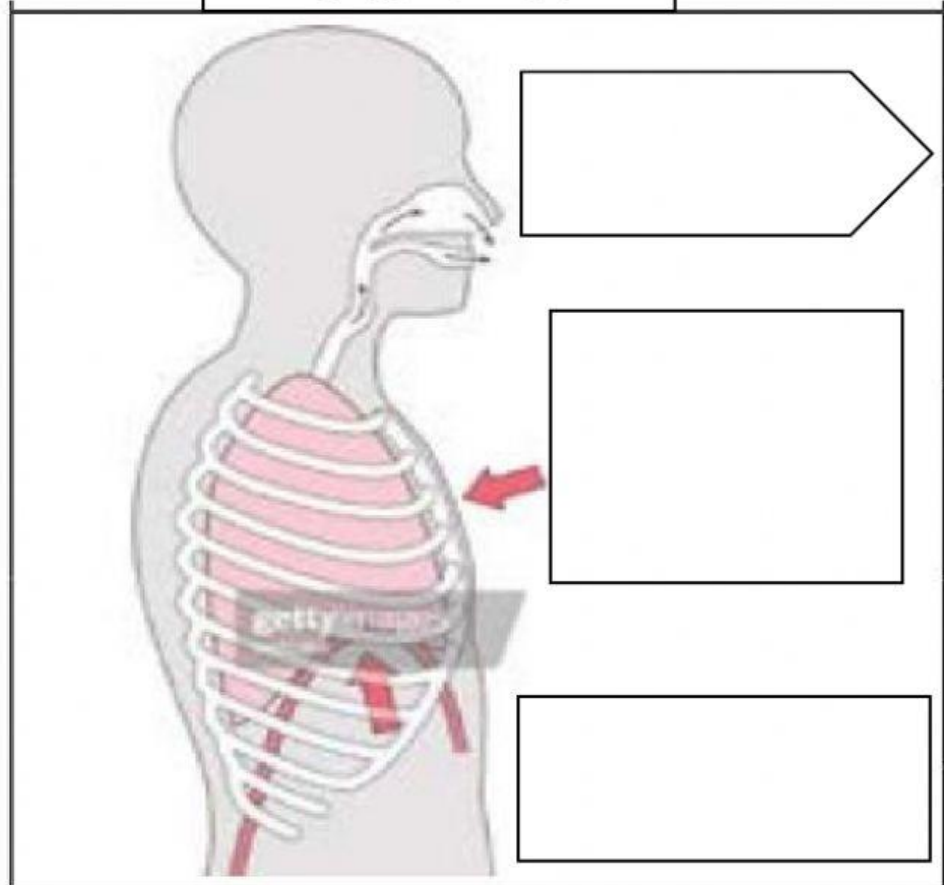


تنبسط العضلات ما بين
الأضلاع فتصبح (أطول و
أقل سمك) و تحرك
القفس الصدري للأسفل
وللداخل

يقل حجم الصدر فيخرج
الهواء من الرئتين

تنبسط عضلات الحجاب
الحاجز فيتحرك للأعلى

الزفير: عملية اخراج الهواء



تنقبض العضلات ما
بين الأضلاع
فتصبح (أقصر و أسمك)
و تحرك القفس
الصدري للأعلى
وللخارج

تنقبض عضلات الحجاب
الحاجز فيصبح مستوياً
فيتحرك للأسفل

يزداد حجم الصدر
فيدخل الهواء للرئتين