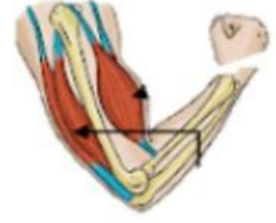


التمرين الثامن

أملأ الفراغ بكتابة :

تتمدد - ترتخي - تقصر - تتقلص

في حركة انعطاف الطرف
العلوي العضلة
ذات الرأسين و
و لعضلة
ذات الثلاثة رؤوس
و



حركة الانعطاف
او التقلص



حركة الانبساط
والارتخاء