

الجري : درجة ثني الإطراف أكثر



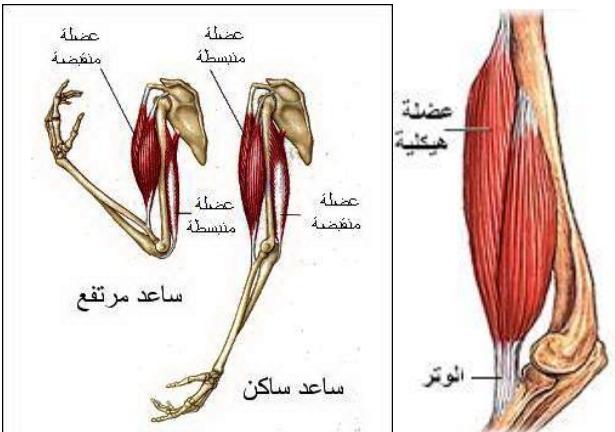
✓ قدم واحدة تلامس الأرض
✓ لا تلامس الأرض أي قدم

المشي : درجة ثني الإطراف أقل



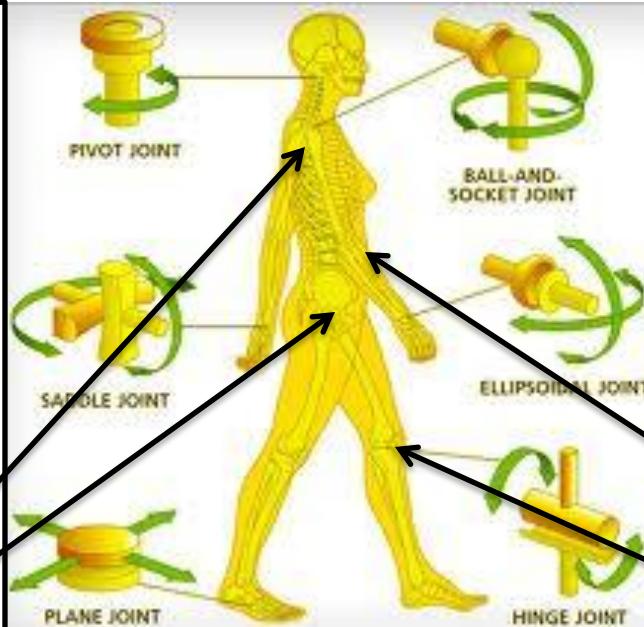
✓ قدمان تلامسان الأرض
✓ قدم واحدة تلامس الأرض

للعضلات دور أساسى في إحداث مختلف الحركات و هي مثبتة على العظام بأوتار هذه الأوتار هي التي تجذب العظام عند تقلص العضلات. في بعض الحركات تتقلص عضلات و ترتخي أخرى .



للمفاصل دور أساسى في تسهيل مختلف الحركات

مفاصل
تسمح
بالحركة
في جميع
الاتجاهات
✓ كمفصل
الكتف
✓ الورك



مفاصل
تسمح
بالحركة
في اتجاه
واحد:
✓ كمفصل
المرفق
و الركبة

المستوى الخامس ابنهائى