

للمشي أو الجري نستعمل الطرفين السفليين أما العلويين فلهما دور مساعد (في مرحلتين) هذا الملف تم تحميله من موقع Talamid.ma

المشي : درجة ثني الأطراف أقل

الجري : درجة ثني الأطراف أكثر



✓ قدم واحدة تلامس الأرض

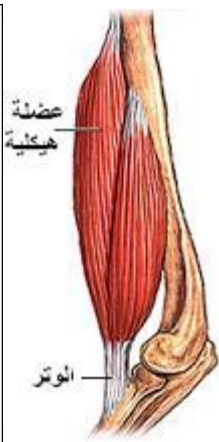
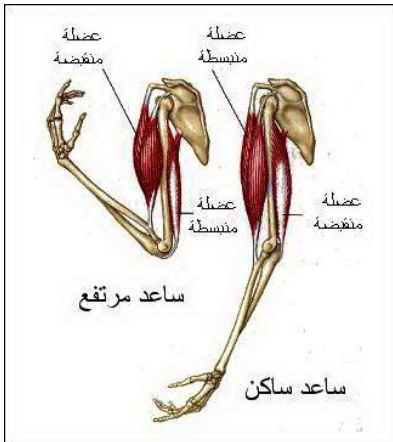
✓ لا تلامس الأرض أي قدم

✓ قدم واحدة تلامس الأرض

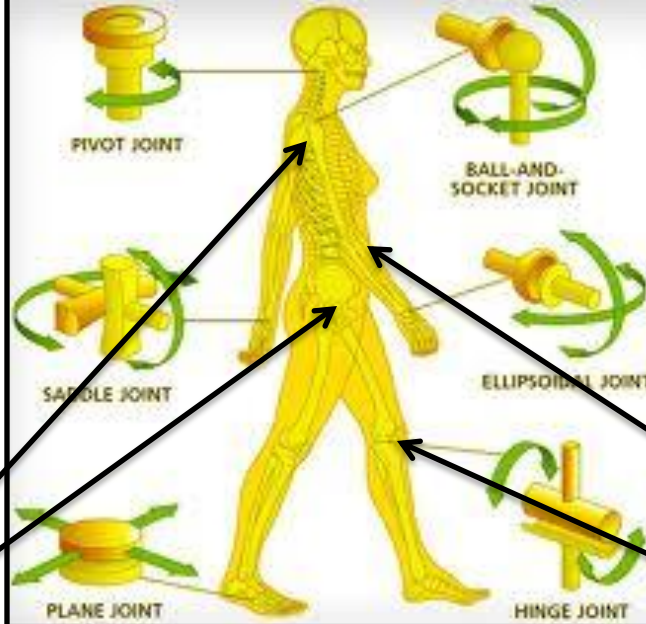
✓ قدمان تلامسان الأرض

للمفاصل دور أساسي في تسهيل مختلف الحركات

للعضلات دور أساسي 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 .



مفاصل  
تسمح  
بالحركة  
في جميع  
الاتجاهات  
✓ كمفصل  
الكتف  
✓ الورك



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

حركة

المسنوى الخامس إبن دائي

الح

للمزيد من الملفات قم بزيارة الموقع : Talamid.ma