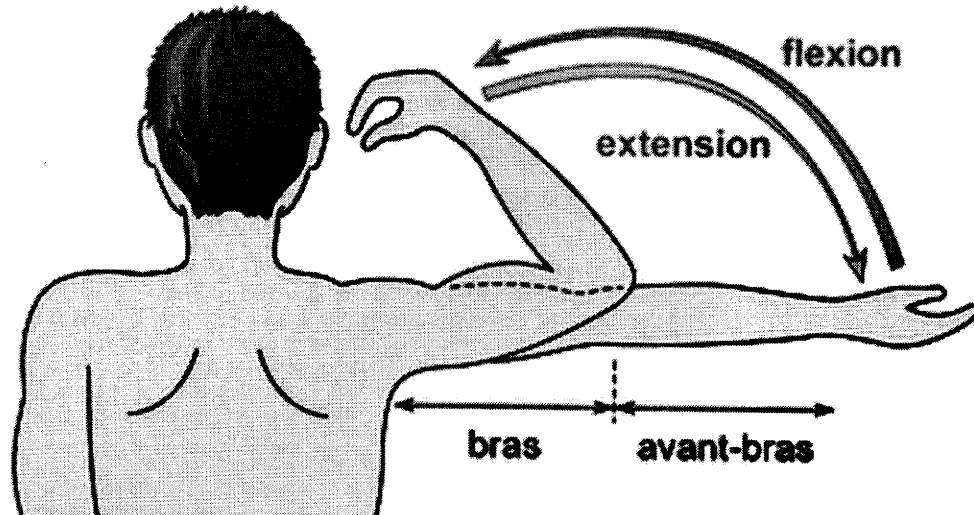


La flexion et l'extension de l'avant-bras sur le bras



Les mouvements du bras

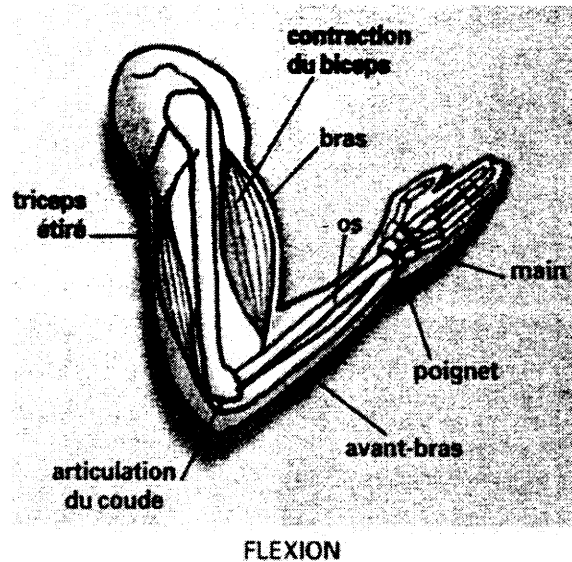
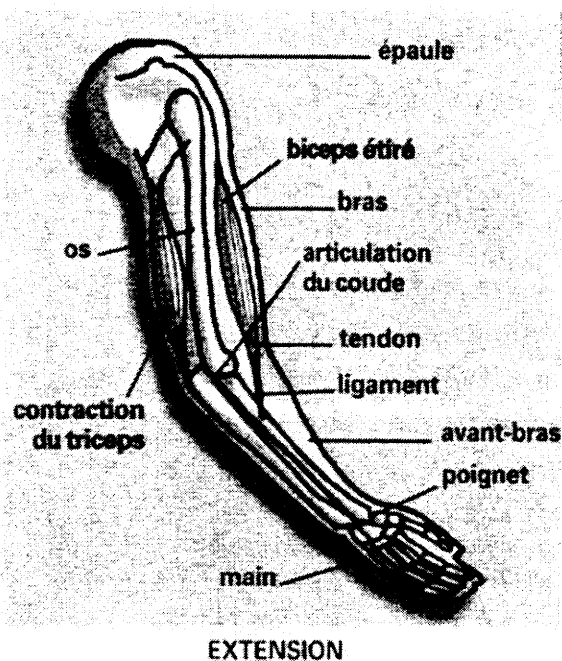
Les muscles sont fixés aux os par des **tendons**.

Quand les muscles se contractent, ils tirent sur les os et provoquent des mouvements.

- En **flexion**, le biceps est contracté et le triceps étiré, ce qui permet la flexion du bras.
- En **extension**, ce sont les effets inverses que l'on peut observer.

Ces muscles biceps et triceps sont dits **antagonistes** : qui sont en opposition dans leurs mouvements.

Attention ! Les muscles ne peuvent pas repousser l'os.



Les muscles du corps humain

Les permettent le déplacement des os. Les mouvements sont dus à des

Les muscles sont aux par des placés de part et d'autre de l'articulation.

Les muscles ont une Les deux extrémités du muscle sont toujours attachées à

Quand un muscle, il et en même temps. Alors, en se contractant, il qui se déplace et provoque le mouvement.

Dans le bras, lorsque le est, le est, et inversement : les deux muscles ne travaillent pas en même temps, ils sont



LE SAVAIS-TU ?

Lorsque tu manges de la viande, la plupart du temps tu manges du muscle !



UN PEU DE VOCABULAIRE...

une atrophie : perte de force et diminution de volume.

une crampe : contracture brutale, involontaire, douloureuse et passagère d'un muscle.

Les **muscles** permettent le déplacement des os. Les mouvements sont dus à des contractions musculaires.

Les muscles sont attachés aux os par des tendons placés de part et d'autre de l'articulation.

Les muscles ont une forme allongée. Les deux extrémités du muscle sont toujours attachées à deux os différents.

Quand un muscle se contracte, il gonfle et se raccourcit en même temps. Alors, en se contractant, il tire sur l'os qui se déplace et provoque le mouvement.

Dans le bras, lorsque le biceps est contracté, le triceps est relâché, et inversement : les deux muscles ne travaillent pas en même temps, ils sont antagonistes



LE SAVAIS-TU ?

Lorsque tu manges de la viande, la plupart du temps tu manges du muscle !



UN PEU DE VOCABULAIRE...

une atrophie : perte de force et diminution de volume.

une crampe : contracture brutale, involontaire, douloureuse et passagère d'un muscle.