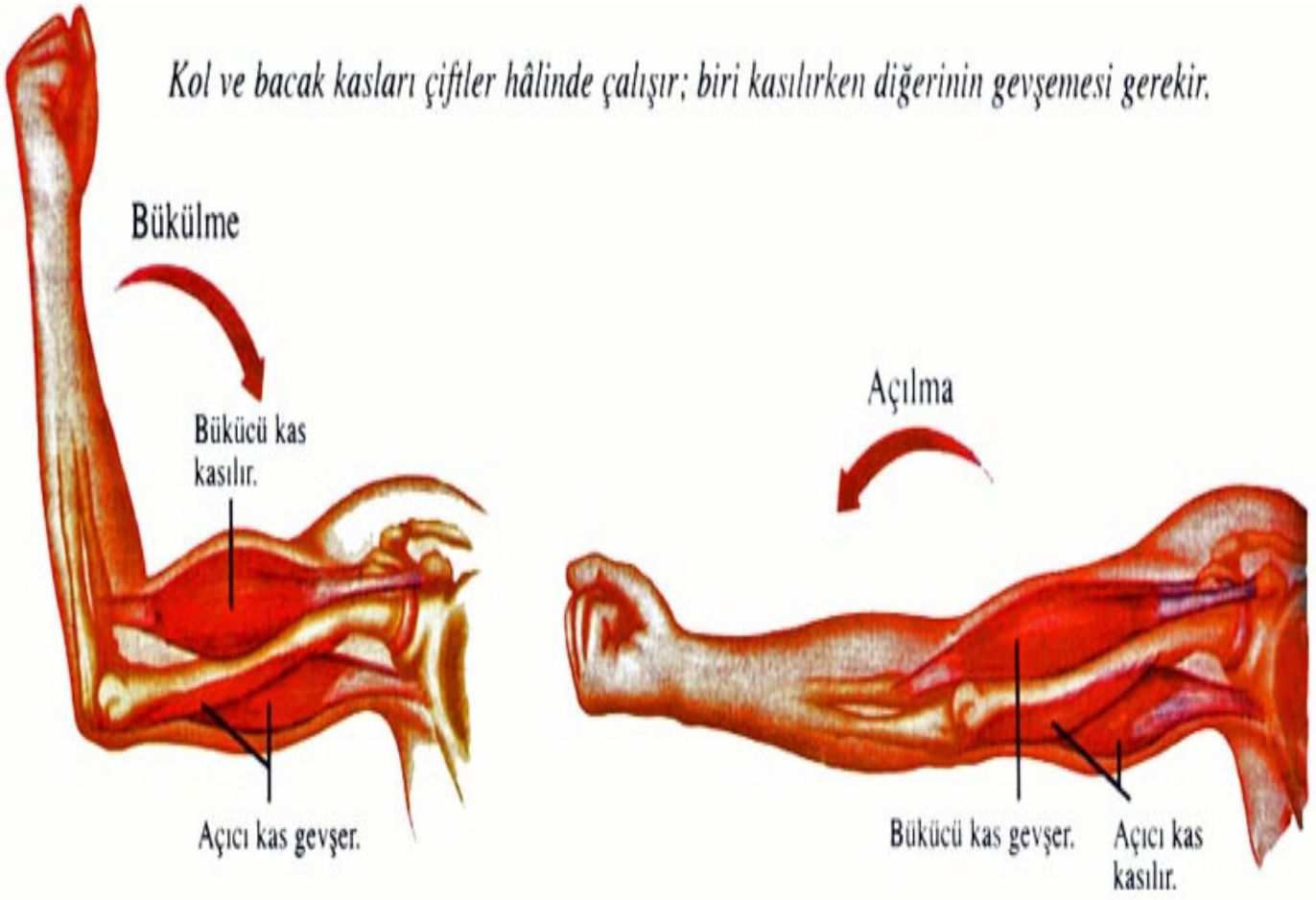


Kol ve bacak kasları çiftler hâlinde çalışır; biri kasılırken diğerinin gevşemesi gerekir.



Kaslarımız nasıl kasılıp gevşer?

Vücudumuzdaki bütün yapılar gibi kaslarımız da hücrelerden oluşur. Kas hücreleri kasılıp gevşeyerek hareket etmemize yardımcı olur. Hareketimizi sağlayan kaslar vücudumuzda **çift olarak** bulunur. Aynı yönde kasılıp gevşeyen kaslar olduğu gibi zıt yönde kasılıp gevşeyen kaslar da vardır. Örneğin; aşağıdaki resimlerde görüldüğü gibi kolumuzu **dirseğimizden büktüğümüzde öndeki kaslar kasılır ve bağlı olduğu kemiği çeker. Bu sırada arkadaki kaslar gevşer. Kolumuzu eski hâline getirdiğimizde ise öndeki kaslar gevşer, arkadakiler kasılır.** Bu şekilde zıt çalışan kasların birbiriyle uyumu, hareketlerimizin daha kolay gerçekleşmesini sağlar.

Sınıf Öğretmeni

Noman İNCİ