**Izvedi jednostavnu vježbu i odgovori na pitanja.**

|  |
| --- |
| **RADNI LISTIĆ: KAKO RADE MIŠIĆI?**  Promotri sliku i izvedi vježbu.  155  Opusti i ispruži ruku. Neka ti netko od ukućana izmjeri opseg nadlaktice s pomoću metra. Zatim savij tu istu ruku i napni mišić. Ponovno izmjeri opseg nadlaktice. Kolika je razlika u opsegu?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Što se dogodilo s mišićem i uzrokovalo takvu promjenu? Je li se mišić povećao ili se samo skratio i nabrekao? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |