

5. 太极拳是我国的传统运动项目，在完成“白鹤亮翅”招式中的伸肘动作时，肱二头肌和肱三头肌所处状态分别是（     ）

- A. 收缩和舒张                      B. 收缩和收缩                      C. 舒张和收缩                      D. 舒张和舒张