

ناتج التعلم: ما أوجه الاختلاف بين الألياف العضلية سريعة الانقباض وبطيئة الانقباض

المقارنة/	العضلات البطيئة الانقباض	العضلات السريعة الانقباض
سرعة الانقباض:		
قدرة التحمل :		
الاصابة بالإعياء :		
عدد الميتوكوندريا :		
لون العضلة :		

سريعة

بطيئة

كثيرة

فاتحة

تصاب بالإعياء بسهولة

لها قدرة تحمل كبيرة

داكنة

قليلة

تقاوم الإعياء

قدرة تحمل اقل

