

نشاط 1

قم بإتمام الفرق بين العضلات بطيئة الانقباض و العضلات سريعة الانقباض بما يناسبها

لون العضلة

التنفس

الميوغلوبين

قدرة تحمل

الميتوكوندريا

حجم العضلة

تمارين الرياضية

سرعة الانقباض

نوع العضلة



بطيئة الانقباض	سريعة الانقباض	
أقل	أسرع	
أكثر	أقل	
الكثير	قليل	
سباق المسافات الطويلة السباحة	رفع الأثقال	
تحتوي الكثير	تحتوي القليل	
داكن	فاتح	
الميتوكوندريا في الألياف	اللييفات العضلية	
تكون الزيادة قليلة نسبيا	يجعل قطر العضلة الكلي كبير	
التنفس الذي يخزن الأكسجين	اللاهوائي	