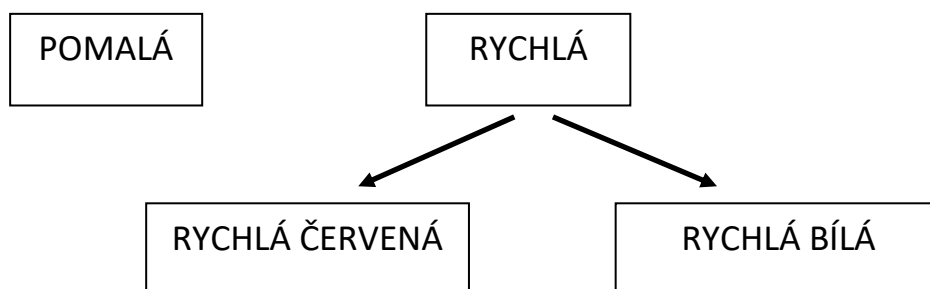


TYPY SVALOVÝCH VLÁKEN



VLASTNOSTI SV. VLÁKEN	TYP SVALOVÉHO VLÁKNA		
	POMALÉ OXIDATIVNÍ – I	RYCHLÉ ČERVENÉ – IIa	RYCHLÉ BÍLÉ – IIx (IIb)
	SO	FOG	FG
Pohyby (pomalé, rychlé a silové, max. silové)			
Barva (obsah myoglobinu) (bílé, „růžové“, červené)			
Rychlost kontrakce (pomalá, rychlá, rychlá)			
Síla kontrakce (malá, střední, vysoká)			
Velikost motorické jednotky (malá, velká, velká)			
Odolnost vůči únavě (nízká, střední, vysoká)			
Průměr (malý, střední, velký)			
Hustota mitochondrií (nízká, vysoká, vysoká)			
Hustota kapilár (malá, vysoká, vysoká)			
Obsah glykogenu (nízký, vysoký, vysoký)			
Obsah triglyceridů (nízký, střední, vysoký)			
Aktivita ATP-áza (nízká, vysoká, vysoká)			
Anaerobní (glykolytická kapacita) (nízká, velká, velká)			
Aerobní (oxidativní kapacita) (nízká, střední, velká)			