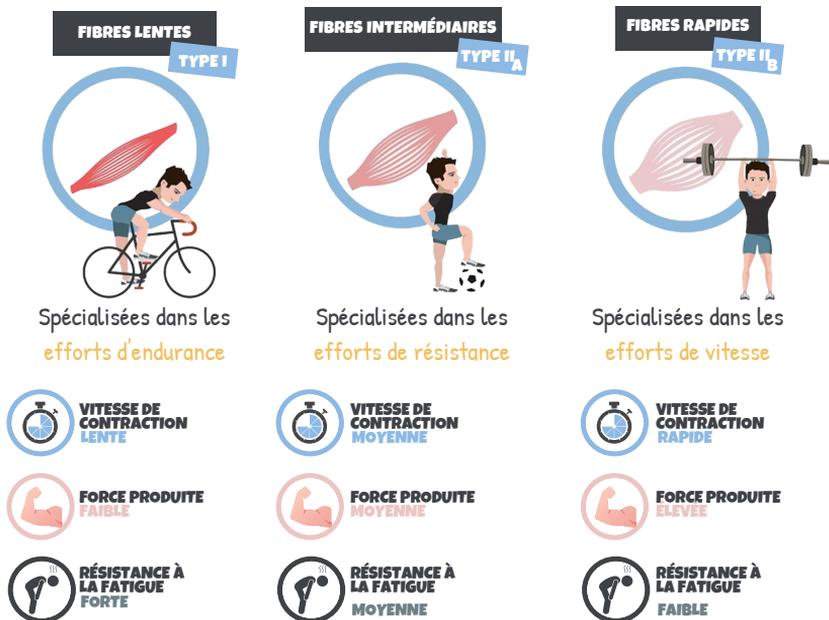


QUELS SONT LES TYPES DE FIBRES MUSCULAIRES ?

On peut distinguer 3 types de fibres musculaires dans un muscle :



La majorité des groupes musculaires sont constitués par les différentes fibres, même si la proportion peut varier comme par exemple pour les muscles posturaux, à majorité de fibres lentes.

Elle peut également varier selon les individus en fonction de leur génétique ou bien en fonction de l'activité sportive et du type d'effort favorisé. Un sprinteur aura plus de fibres rapides au niveau des quadriceps qu'un demi-fondeur.