

**Физиологические механизмы
развития мышечной силы
и гибкости**

Вопросы:

1. Мышечная сила и ее виды.
2. Факторы, определяющие мышечную силу.
3. Гибкость и ее виды.
4. Факторы, влияющие на проявление гибкости.

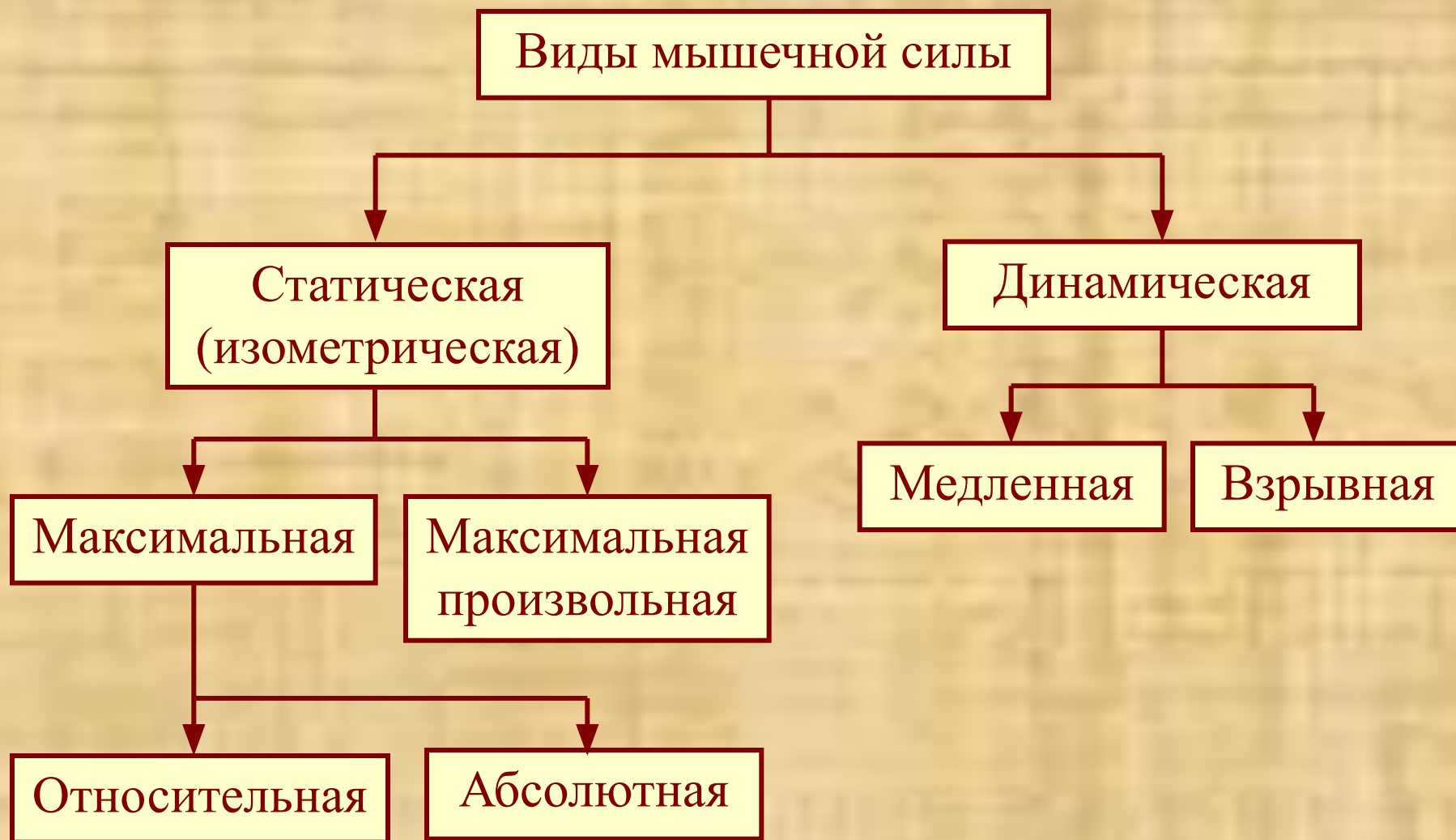


Рисунок 1 – Виды мышечной силы

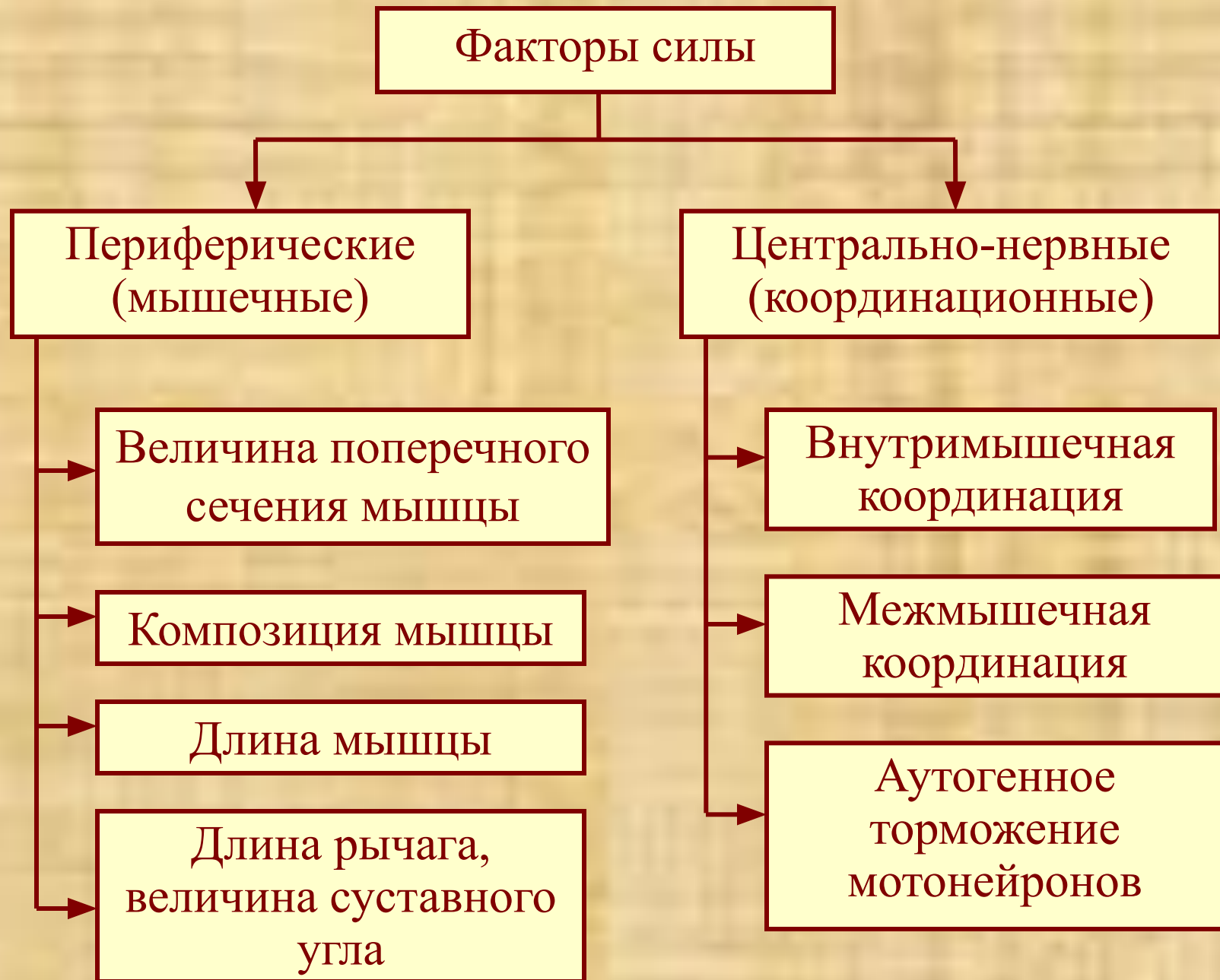


Рисунок 2 – Факторы, определяющие мышечную силу



Рисунок 3 – Характеристика видов мышечной гипертрофии

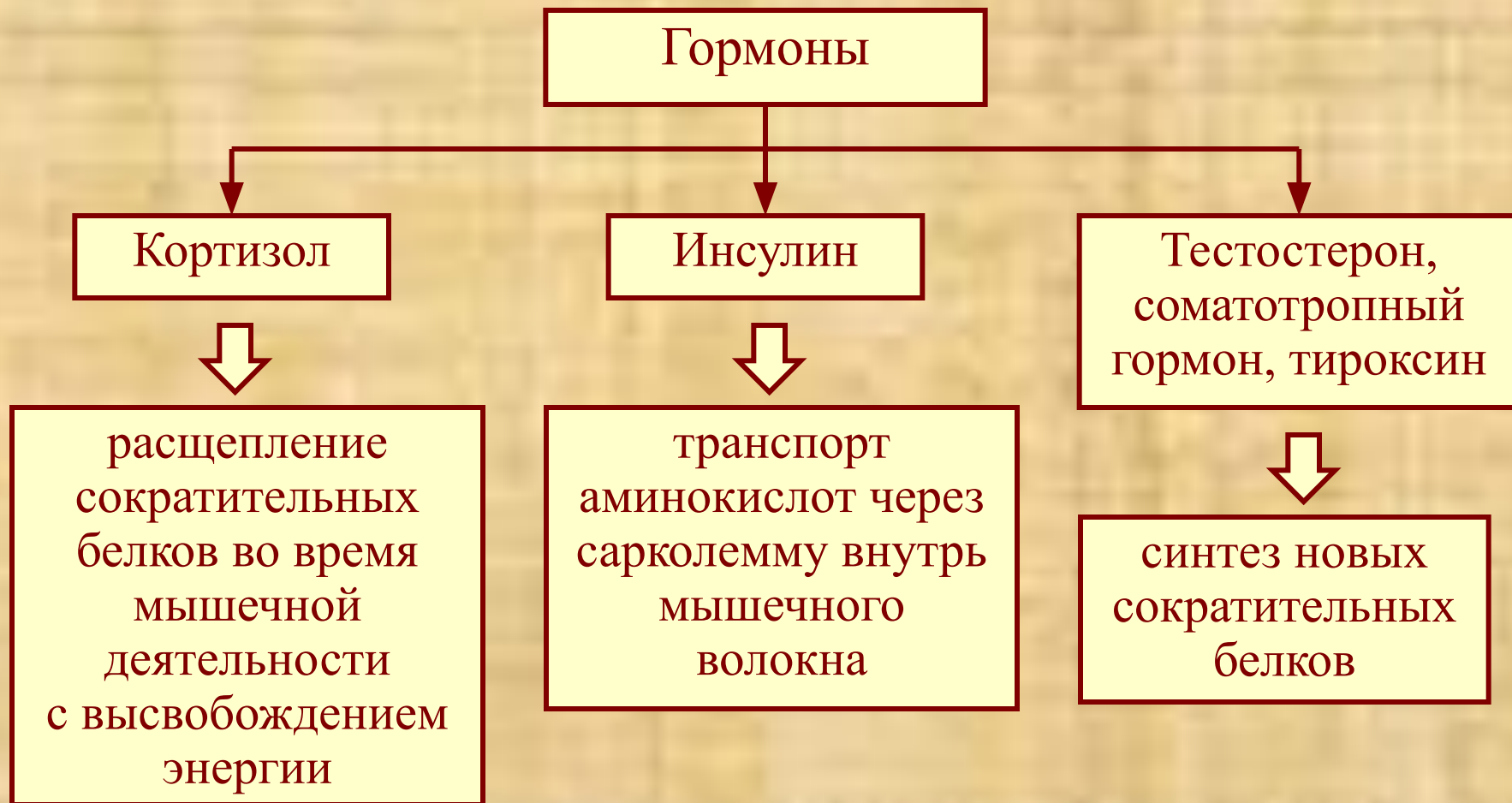


Рисунок 4 – Роль гормонов в развитии миофибриллярной гипертрофии



Рисунок 2 – Факторы, определяющие мышечную силу

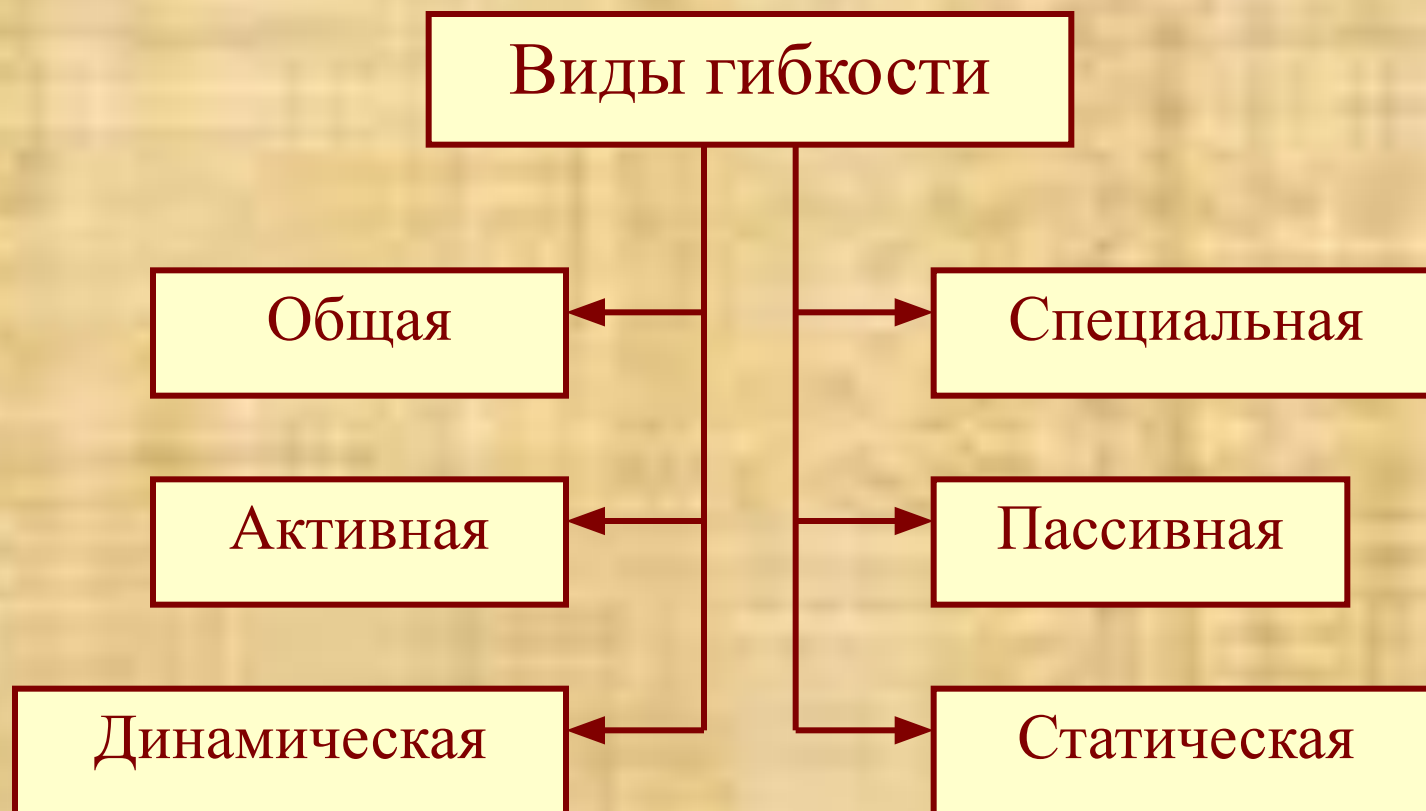


Рисунок 5 – Виды гибкости



Рисунок 6 – Факторы гибкости