

Cuadro_Resumen_de_Fibras_Musculares

Tipo de Fibra Muscular	Características	Función en el Movimiento
Fibras de Contracción Lenta (Tipo I)	Resistentes a la fatiga, metabolismo aeróbico, contracción lenta pero sostenida.	Ideales para ejercicios de resistencia y control postural (ej. Pilates, yoga, caminar).
Fibras de Contracción Rápida (Tipo IIa)	Intermedias, combinación de metabolismo aeróbico y anaeróbico, generan más fuerza que las tipo I pero se fatigan más rápido.	Útiles en movimientos de potencia y resistencia moderada (ej. sentadillas con carga moderada, Pilates dinámico).
Fibras de Contracción Rápida (Tipo IIb)	Alta velocidad de contracción, metabolismo anaeróbico, generan gran fuerza pero se fatigan rápidamente.	Implicadas en movimientos explosivos y de alta intensidad (ej. sprints, levantamiento de pesas, saltos).