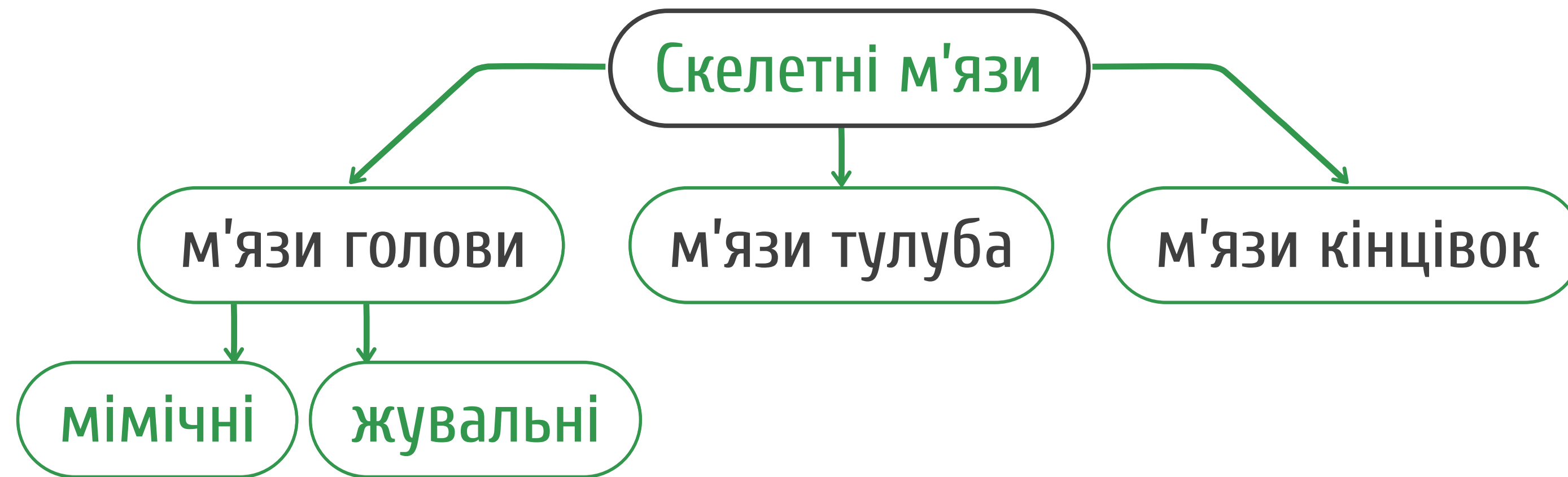


Запам'ятай



Робота м'язів — це діяльність м'язів, що виникає внаслідок їхнього скорочення

динамічна робота
(скорочення і розслаблення м'язів)

статична робота
(м'язи перебувають у напрузі, без розслаблення)

Втома м'язів — це фізіологічний стан м'язів, який полягає в тимчасовому зниженні їхньої працездатності.

