لديها قطر متوسط مقارنة بالنوعين الآخرين للألياف العضلية على غرار الألياف العضلية البطيئة تحتوي على نسبة كبيرة من بواسطة التنفس الخلوي الهوائي ومقاومتها للتعب معتدلة. لأنها تحتوي ATP الميوجلوبين وشبكة شعيرات دموية كثيفة، تنتج ال رؤوس الميوزين لديها تقوم بالتحليل المائي لل ATPase على القليل من الميوجلوبين لذا يميل لونها الى الوردي تعتبر سريعة لأن ms100 من ثلاث إلى خمس مرات أسرع من الألياف العضلية البطيئة وبالتالي سرعة انقباضها كبيرة أقل من ATP

Summarized by © lakhasly.com