

MOČ

Moč je gibalna sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Moški so v povprečju močnejši od žensk, saj imamo ženske 30% manj mišične mase.

Poznamo tri pojavne oblike moči:

→ **eksplozivna moč** – sposobnost aktivacije čim večjega števila motoričnih enot v čim krajšem možnem času (skoki, meti, udarci, start pri sprintu ali v raznih igrah na razdalji 10–30 m...), SDM

→ **repetitivna moč** – značilna za dlje časa trajajočo dejavnost, ki deluje na osnovi krčenja in sproščanja mišic (tek, poskoki, hoja ...), TAPING, DT

→ **statična moč** – napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pri hkratnem upiranju mišice neki zunanji sili (judo, gimnastika...). VESA V ZGIBI

<https://4d.rtv slo.si/arhiv/vadidoma/174688476>

<https://4d.rtv slo.si/arhiv/vadidoma/174689693>