



## Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter

From SISU Idrottsböcker

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

### Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter From SISU Idrottsböcker

Explosivitet eller uthållighet?

Eller både och?

Hur tränar man då?

Är större alltid starkare?

Vad avgör muskeltillväxten?

Hur ska du äta för att orka träna och tävla?

De dolda musklerna. Vilka är de? Och vilken funktion har de?

I denna bok intervjuas ett femtiotal experter, både forskare och praktiker, av journalisten Christian Carlsson (redaktör för tidningen Idrott & Kunskap).

#### Nya rön om muskeltillväxt

Antalet muskelfibrer är som störst när vi föds. En nyfödd bebis har cirka 750 000 fibrer i bicepsmuskeln. Åttio år senare har samma person kvar ungefär en tredjedel – 250 000 – av dessa muskelfibrer. Att antalet fibrer sjunker från vaggan till ålderdomen kan vi inte göra någonting åt. Men det är samtidigt en förlust som till stor del kompenseras av att de kvarvarande muskelfibrerna kan öka i volym. Först efter pubertetsåren ändras kroppens hormonbalans och därmed förutsättningarna för muskeltillväxt. Det är framför allt tillväxthormonet IGF-1 (insulin growth factor) och testosteronnivåerna som då ökar. Omkring ett år efter puberteten får man ut den allra bästa effekten av styrketräning. Är det då bortkastad tid att styrketräna före puberteten? Svaret är – definitivt inte!

#### Muskelfibrer och satellitceller

Det är fullt möjligt för barn att öka sin styrka. Men det sker då som en följd av ett förbättrat samspel mellan nerver och muskler i kroppen. Genom regelbunden styrketräning lär man sig koppla in fler så kallade motoriska enheter till de arbetande musklerna. Den elektriska ledningshastigheten från nerver i ryggmärgskanalen ut till musklerna ökar också gradvis med stigande ålder. Forskarna brukar tala om en ökad ”neuronal drive”. Nya spännande forskarrön visar också att de som styrketränar i yngre år (13-15 år) sannolikt får det lättare att bygga muskler som vuxna. Förklaringen stavas satellitceller. Tidigare trodde forskarna att satellitcellerna endast var en slags reservceller utan större funktion. Men den sanningen håller nu på att omprövas. Nu tyder istället det mesta på att ett ökat antal satellitceller från styrketräning tidigt i livet gör att muskeltillväxten underlättas när den biologiska mognaden är på plats. Satellitcellerna ligger där och väntar tålmodigt, år ut och år in.

### **Träningsrevolution i sikte?**

När det gäller frågan om vi bevittnar en styrke-träningsrevolution inom idrotten så är docenten i fysiologi vid Karolinska Institutet, Per Teschs svar – absolut! Styrketräning är i dag ett måste för att utveckla explosivitet, bland annat genom en större muskelmassa. Allt fler grenar kännetecknas nu av att de avgörs i spurtan (man må gilla det eller ej). Och utan finish och explosivitet gör man sig ofta icke besvär. Tesch förvånas dock av avsaknaden av kreativitet bland tränare och andra auktoriteter inom styrketräningsområdet.

### **Mixade muskelfibrer**

Alla våra muskler innehåller en mix av olika fibertyper. Andelen långsamma och uthålliga typ 1-fibrer är något högre i muskler som används ständigt (t ex den djupa vadmuskeln soleus) än i muskler som används mer sällan. Skillnaderna i muskelfibersammansättning mellan olika individer kan dock vara stor. Genetiska anlag gör att vissa personer begåvas med nästan enbart långsamma, eller snabba, muskelfibrer. Undersökningar har visat att maratonlöpare kan ha cirka 80 procent lång-samma fibrer i lårmuskulaturen. Sprinters, å andra sidan, kan ha omkring 60 procent typ- 2 fibrer i lårmuskulaturen. De allra flesta har dock en jämnare fördelning av de tre fibertyperna.

### **Nya rön om näringstillförsel**

Att man blir vad man äter är en känd sanning. Nu visar forskningsresultat att man också blir när man äter. Slutsatsen av studien från Center för Muskelforskning i Köpenhamn är att de som vill få större och starkare muskler bör äta protein efter styrketräningsspasset. Men det gäller att göra det så fort som möjligt efter träningen. Om dessa rön berättar Bengt Saltin.

 [Descargar Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ...pdf](#)

 [Leer en linea Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd frå ...pdf](#)

# Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter

*From SISU Idrottsböcker*

**Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter** From SISU Idrottsböcker

Explosivitet eller uthållighet?

Eller både och?

Hur tränar man då?

Är större alltid starkare?

Vad avgör muskeltillväxten?

Hur ska du äta för att orka träna och tävla?

De dolda musklerna. Vilka är de? Och vilken funktion har de?

I denna bok intervjuas ett femtiotal experter, både forskare och praktiker, av journalisten Christian Carlsson (redaktör för tidningen Idrott & Kunskap).

## **Nya rön om muskeltillväxt**

Antalet muskelfibrer är som störst när vi föds. En nyfödd bebis har cirka 750 000 fibrer i bicepsmuskeln. Åttio år senare har samma person kvar ungefär en tredjedel – 250 000 – av dessa muskelfibrer. Att antalet fibrer sjunker från vaggan till ålderdomen kan vi inte göra någonting åt. Men det är samtidigt en förlust som till stor del kompenseras av att de kvarvarande muskelfibrerna kan öka i volym. Först efter pubertetsåren ändras kroppens hormonbalans och därmed förutsättningarna för muskeltillväxt. Det är framför allt tillväxthormonet IGF-1 (insulin growth factor) och testosteronnivåerna som då ökar. Omkring ett år efter puberteten får man ut den allra bästa effekten av styrketräning. Är det då bortkastad tid att styrketräna före puberteten? Svaret är – definitivt inte!

## **Muskelfibrer och satellitceller**

Det är fullt möjligt för barn att öka sin styrka. Men det sker då som en följd av ett förbättrat samspel mellan nerver och muskler i kroppen. Genom regelbunden styrketräning lär man sig koppla in fler så kallade motoriska enheter till de arbetande musklerna. Den elektriska ledningshastigheten från nerver i ryggmärgskanalen ut till musklerna ökar också gradvis med stigande ålder. Forskarna brukar tala om en ökad ”neuronal drive”. Nya spännande forskarrön visar också att de som styrketränar i yngre år (13-15 år) sannolikt får det lättare att bygga muskler som vuxna. Förklaringen stavas satellitceller. Tidigare trodde forskarna att satellitcellerna endast var en slags reservceller utan större funktion. Men den sanningen håller nu på att omprövas. Nu tyder istället det mesta på att ett ökat antal satellitceller från styrketräning tidigt i livet gör att muskeltillväxten underlättas när den biologiska mognaden är på plats. Satellitcellerna ligger där och väntar tålmodigt, år ut och år in.

## **Träningsrevolution i sikte?**

När det gäller frågan om vi bevittnar en styrke-träningsrevolution inom idrotten så är docenten i fysiologi vid Karolinska Institutet, Per Teschs svar – absolut! Styrketräning är i dag ett måste för att utveckla explosivitet, bland annat genom en större muskelmassa. Allt fler grenar kännetecknas nu av att de avgörs i spurtan (man må gilla det eller ej). Och utan finish och explosivitet gör man sig ofta icke besvär. Tesch förvånas dock av avsaknaden av kreativitet bland tränare och andra auktoriteter inom styrketräningsområdet.

## **Mixade muskelfibrer**

Alla våra muskler innehåller en mix av olika fibertyper. Andelen långsamma och uthålliga typ 1-fibrer är något högre i muskler som används ständigt (t ex den djupa vadmuskeln soleus) än i muskler som används mer sällan. Skillnaderna i muskelfibersammansättning mellan olika individer kan dock vara stor. Genetiska anlag gör att vissa personer begåvas med nästan enbart långsamma, eller snabba, muskelfibrer.

Undersökningar har visat att maratonlöpare kan ha cirka 80 procent lång-samma fibrer i lårmuskulaturen. Sprinters, å andra sidan, kan ha omkring 60 procent typ- 2 fibrer i lårmusklerna. De allra flesta har dock en jämnare fördelning av de tre fibertyperna.

### **Nya rön om näringstillförsel**

Att man blir vad man äter är en känd sanning. Nu visar forskningsresultat att man också blir när man äter. Slutsatsen av studien från Center för Muskelforskning i Köpenhamn är att de som vill få större och starkare muskler bör äta protein efter styrketräningsspasset. Men det gäller att göra det så fort som möjligt efter träningen. Om dessa rön berättar Bengt Saltin.

**Descargar y leer en línea Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter From SISU Idrottsböcker**

---

148 pages

Download and Read Online Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter From SISU Idrottsböcker #QWRPNIXBVUO

Leer Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter by From SISU Idrottsböcker para ebook en líneaMuskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter by From SISU Idrottsböcker Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter by From SISU Idrottsböcker para leer en línea.Online Muskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter by From SISU Idrottsböcker ebook PDF descargarMuskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter by From SISU Idrottsböcker DocMuskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter by From SISU Idrottsböcker MobipocketMuskeln i fokus : forskningsnytt & träningsråd från ett 50-tal idrottsexperter by From SISU Idrottsböcker EPub

**QWRPNIXBVUOQWRPNIXBVUOQWRPNIXBVUO**