

Figur 71. Effekt af styrketræning.

Øget indhold af ATP og højere koncentration af de enzymer som spalter ATP og dermed en mere eksplosiv energiproduktion.

Højere koncentration af de enzymer som spalter glukose til mælkesyre og dermed en mere effektiv anaerob energiproduktion.

Øget antal natrium-kalium-pumper og dermed bedre mulighed for at opretholde musklens kaliumindhold.

Bedre styring af muskelcellerne via nervesystemet, så de kan præstere en større samlet kraft.