

Arbeidskrav 6: Analyse av repeterte forsøk

Introduksjon

Introdusere felt med

Målet med denne studien:

Målet med denne studien var å se på effekten av enkle og flere sett trenings protokoller sin effekt på styrke, muskel hypertrophy og fibertype sammensetning. Når personen gjennomføre denne styrkeprotokollen, så ønsket en å sammenligne effekten av de to volumbetingelsene på fosforylering av proteiner som er relatert til mTORC1 - banen. En ville også se på overflod av totalt RNA, ribosomalt RNA og utvalgt mRNA.

Metode

Deltakere

For denne studien ble det rekruttert 41 menn og kvinner. Det var enkle kriterier for å kunne passe inn i i utvalget av forsøkspersoner. For å delta måtte en være ikke røykende og mellom 18 og 40 år. En måtte også sette av tid for å kunne gjennomføre 12 uker med trening og tilhørende tester. Det var noen kriterier som ville ekskludere personer fra studien. Personer som ikke tålte bedøvelse, hadde hatt mer enn en styrke økt i uka de siste 12 månedene eller hadde muskelskader eller fra tidligere fikk ikke mulighet til å delta. I forbindelse med data analysen ble sju personer utelatt på grunn av en manglende gjennomføring av de 12 ukene med trening

Trenings intervensjon

For alle 41 forsøkspersonene besto trening av et 12 ukers styrketrenings program for hele kroppen. Alle deltakerne gjennomførte treningen mellom september og november. Treningsøktene ble gjennomført med standardisert oppvarming på 5 min. Før en gjennomførte 10 repetisjoner med armhevinger, situps og back-exstensions og knebøy. Oppvarmingen ble avsluttet med avsluttet et sett med 10 repetisjoner på 50 prosent av 1 RM for hver styrke øvelse.

Tester

For prosjektet ble det gjort tester innenfor flere områder som hadde relevans for prosjektet. Det blei gjort tester innenfor styrke, tverrsnitt av muskel, kropps sammensetning, hormonelle målinger, biopsier av muskelvev, immunhistokjemi, protein uthening

Dataanalyse og statistikk

Resultat

Utgregning av parret t-test

Paired t-testdata: `datleanmultipleanddatleansinglet = 2.1875`, `df = 33`, `p-value = 0.0359`alternative hypothesis: true mean difference is not equal to 095 percent confidence interval: 8.586109 237.002126sample estimates:mean difference 122.7941

Diskusjon

Referanser

Quarto

Quarto enables you to weave together content and executable code into a finished document. To learn more about Quarto see <https://quarto.org>.

Running Code

When you click the **Render** button a document will be generated that includes both content and the output of embedded code. You can embed code like this:

```
1 + 1
```

```
[1] 2
```

You can add options to executable code like this

```
[1] 4
```

The `echo: false` option disables the printing of code (only output is displayed).