

Tabell 2 – Styrketrening¹

Forfatter (år) Studiedesign	Utvalg/størrelse	Intervensjon/kontroll	Belastning	Repetisjoner	Sett >1	Frekvens	Varighet trening - oppfølging	Funn
Dagfinrud 2011 Systematisk oversikt – 5 RCT m/styrketrening (Analay 2003, Lim 2005, Fernandez-de-Las- Penas 2005, Cagliyan 2007, Hidding 1993).	AS i følge New York kriterier	<u>Intervensjon</u> Muskelstyrke trening (ben, trunkus. To studier har ikke oppgitt type trening). <u>Kontroll</u> Ikke oppgitt	<u>Belastning</u> Ikke rapportert (3 studier). Ikke tilstrekkelig (2 studier).	<u>Repetisjoner</u> 8 – 10 (1 studie) Ikke rapportert (4 studier)	<u>Sett</u> Optimal (1 studie) Ikke oppgitt (4 studier)	<u>Frekvens</u> Optimal i 2 studier(3- 7/uke)	<u>Varighet intervensjon</u> Optimal i 3 studier (12 uker til 9 mndr)	Verken styrke eller andre relevante fysiologiske responser ble målt i noen av de inkluderte studiene. ACSM anbefalinger for trening av muskulær styrke ble ikke fulgt i noen av studiene..

1) American College of Sports Medicine anbefalinger for trening av muskulær styrke: 2-3 d/uke, > 1 sett av 8-12 repetisjoner, 8-10 øvelser for hele kroppen.
Treningsperiode 12-15 uker.