

Musklerna – en jobbar- verkstad



Bild: Lotta Geflenblad

Hur växer musklerna? Jo, genom att du använder dem till max. Säg att du klarar att lyfta två kilo. När du försöker lyfta tre kilo blir det en signal till din kompis kroppen att det verkar behövas mer kraft. Så då växer muskeln av påfrestningen. När du bara lyfter två kilo, blir signalen till kroppen att den inte behöver producera fler muskelfibrer. Fast två kilo är förstås också nyttigt, för då håller du muskeln igång. Men om du vill att muskeln ska bli starkare måste den ibland användas till max. Antingen du idrottar i OS eller i gymnasalen.



Fler "Kompis med kroppen" på arla.se/arlakadabra