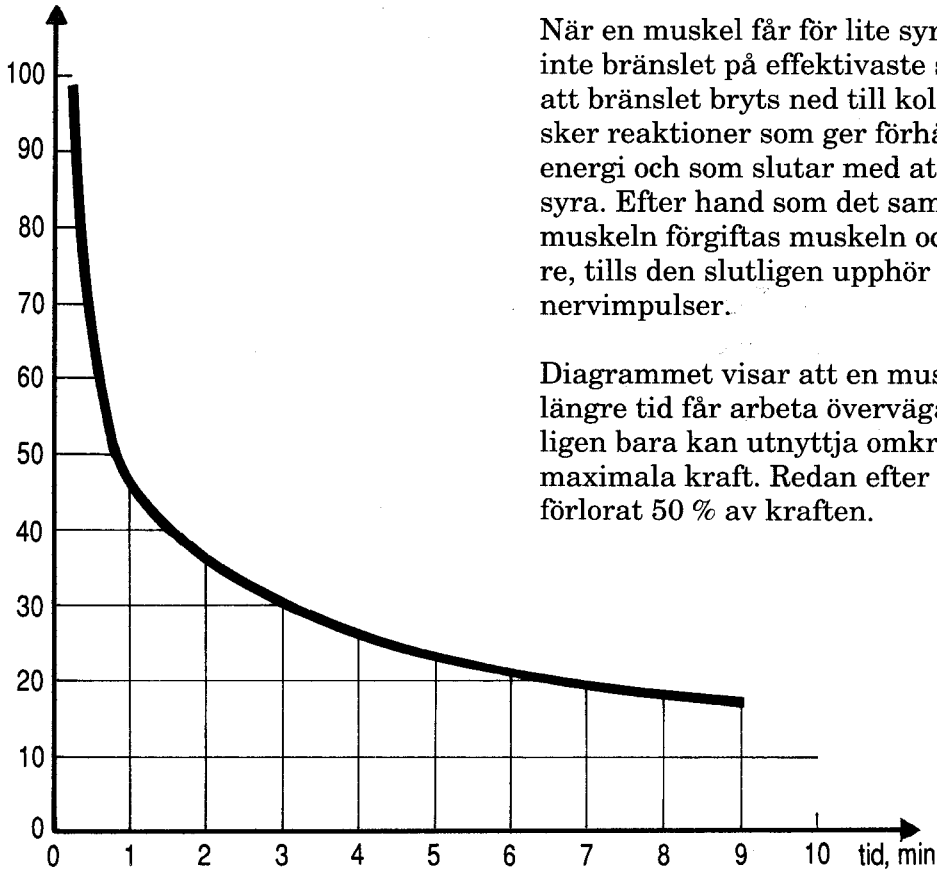


Statiskt muskelarbete

När en muskel spänns, pressas blodkärlen inne i muskeln samman. Pågår muskelspänningen länge och oavbrutet (statiskt muskelarbete), medför den dåliga blodcirkulationen att det uppstår syrebrist i muskeln. Syrebristen medför i sin tur att muskelcellerna inte klarar av att frigöra energi i den takt som energin behövs. Det gör att muskeln "tröttnar" ganska fort.

förmåga i procent av maximal kraft



När en muskel får för lite syre, använder den inte bränslet på effektivaste sätt. Istället för att bränslet bryts ned till koldioxid och vatten sker reaktioner som ger förhållandevis lite energi och som slutar med att det bildas mjölk-syra. Efter hand som det samlas mjölk-syra i muskeln förgiftas muskeln och blir allt svagare, tills den slutligen upphör att reagera på nervimpulser.

Diagrammet visar att en muskel som under längre tid får arbeta övervägande statiskt slutligen bara kan utnyttja omkring 15 % av sin maximala kraft. Redan efter en minut har den förlorat 50 % av kraften.