

# Doktorgrad

## Styrketrenings effekter på skjelettmuskulatur

En doktorgrad fra Høyskolen i Molde har sett nærmere på hvordan trening kan bedre fysisk funksjon hos eldre og personer med kroniske sykdommer.

**Ole Kristian Hoemsnes Berg**

---

Doktorgrad

Muskel- og skjelettsystem

Trening

«Blood flow regulation and cost of muscle contraction during small muscle mass endurance performance»

I sitt doktorgradsarbeid har sykepleier og treningsfysiolog Ole Kristian Hoemsnes Berg ved hjelp av ultralyd, MR-bilder, blodprøver og muskelvevsprøver, studert hvordan skjelettmuskulaturen endres av styrketrening. Forskningen skal gi grunnlag for anbefalinger om trening og videre undersøkelser av treningsprogrammer for både friske og pasienter.

- Doktorand: Ole Kristian Hoemsnes Berg
- Disputas: 22. mars 2019
- Utgått fra: Høyskolen i Molde