

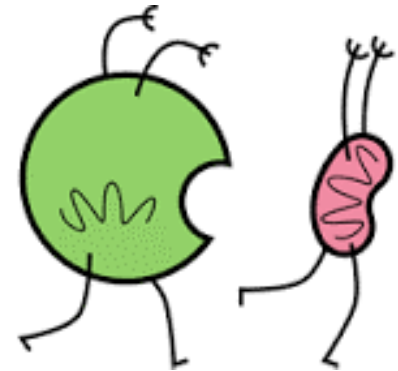
VOIMA- JA NOPEUSVOIMAHARJOITTELU LISÄÄ AIKUISPIKAJUOKSIJOIDEN SUORITUSKYKYÄ JA AUTOFAGIAKAPASITEETTIA

Jaakko Hentilä, tohtorikoulutettava
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Neuromuscular Research Center
Jyväskylän yliopisto



Tausta

- Autofagia = “Itsensä syöminen”
- Solujen pääasiallinen katabolinen reitti
 - Hajottaa ja kierrättää solumateriaalia
- Elintärkeä prosessi
- Aktivoituu esim:
 - 1) Paasto
 - 2) Liikunta
- 21 viikon voimaharjoittelujakso:
 - Lisäsi autofagiakapasiteettia nuorilla (~27 v.), mutta ei vanhemmilla miehillä (~61 v.)



ACTA PHYSIOLOGICA

ORIGINAL ARTICLE | [Full Access](#)

Autophagy is induced by resistance exercise in young men, but unfolded protein response is induced regardless of age

J. Hentilä, J. P. Ahtiainen, G. Paulsen, T. Raastad, K. Häkkinen, A. A. Mero, J. J. Hulmi

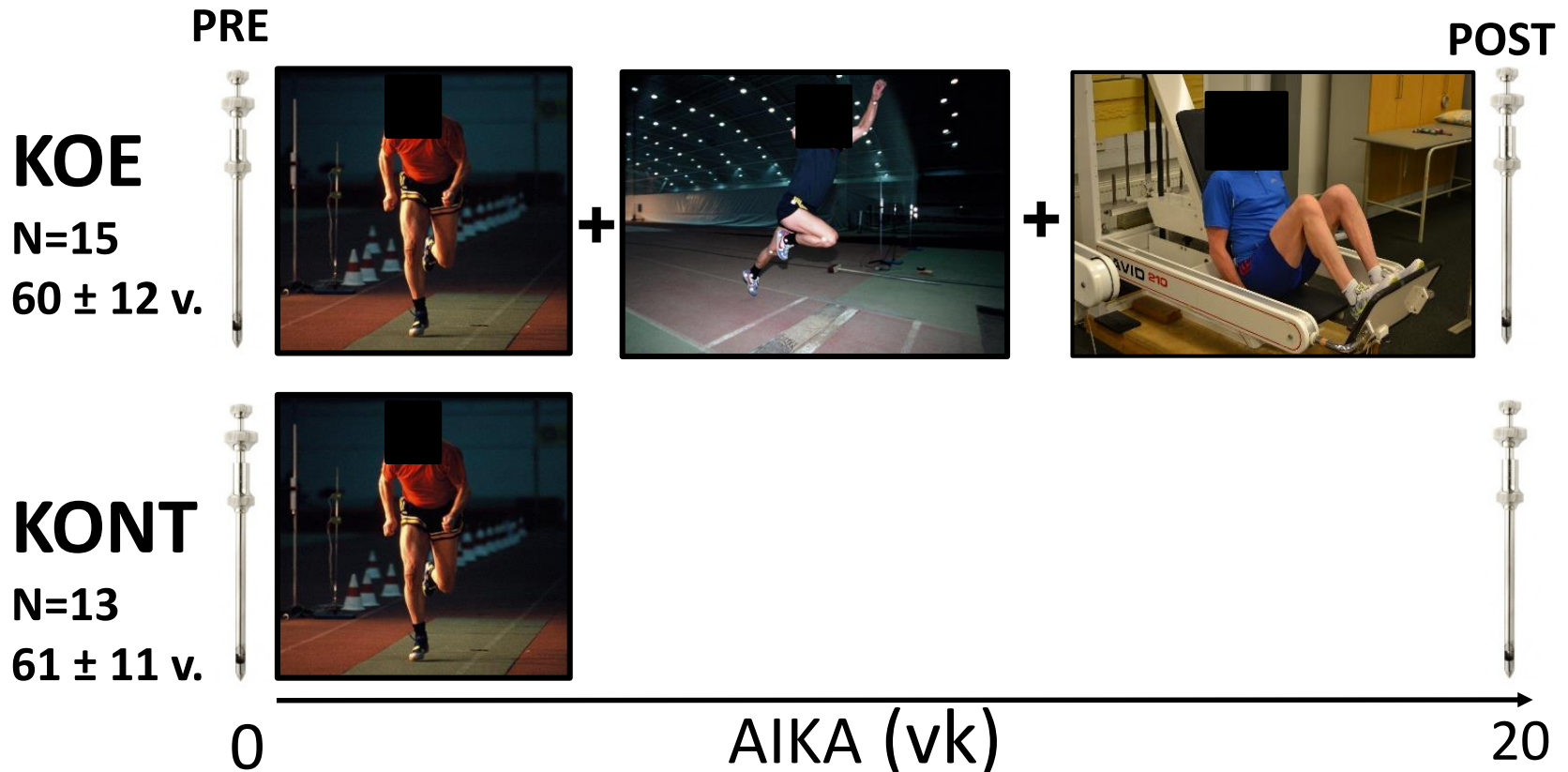
First published: 02 April 2018 | <https://doi.org/10.1111/apha.13069> | Cited by: 3



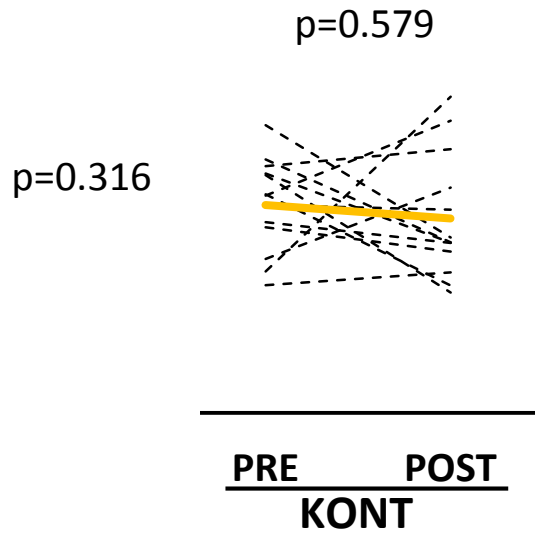
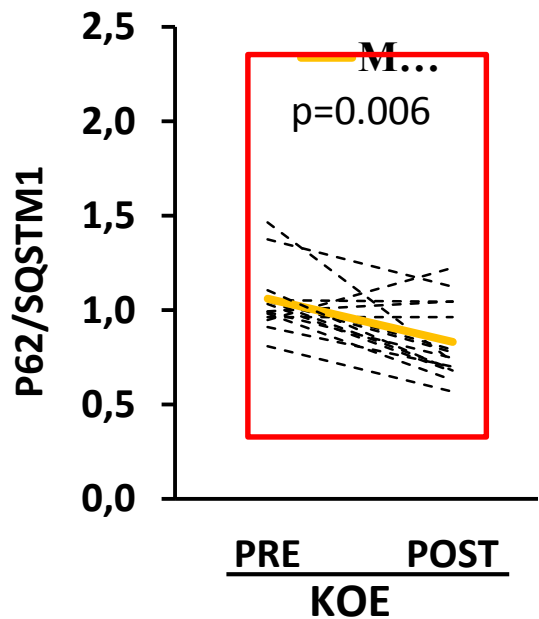
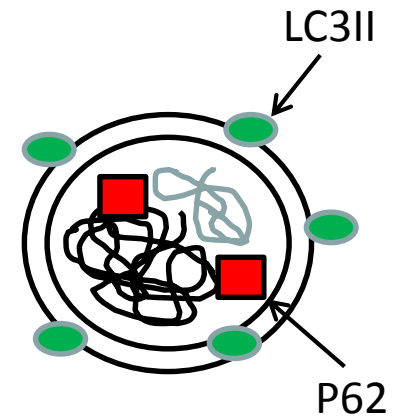
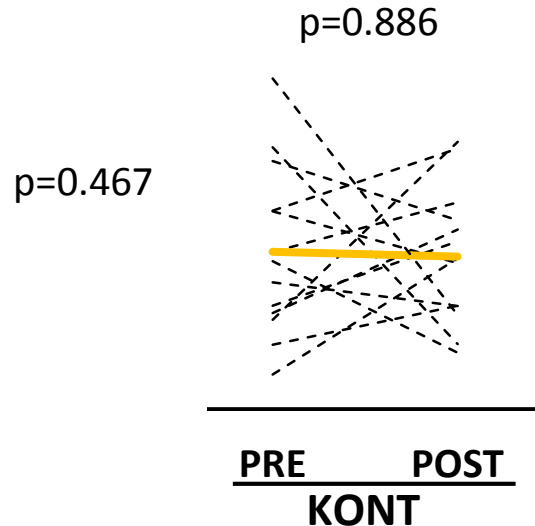
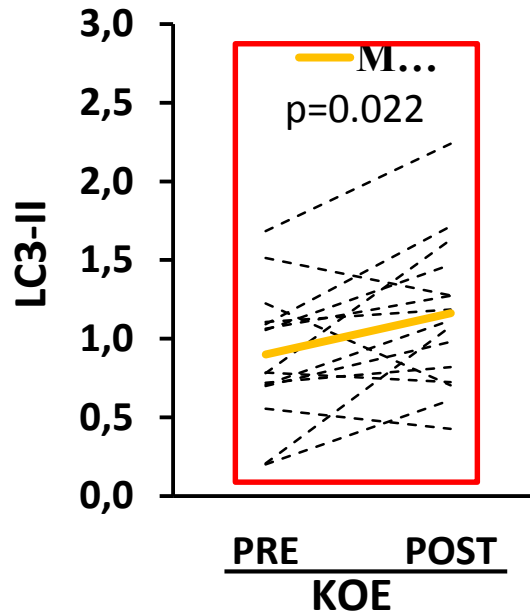
Tavoite

- Selvittää pitkäaikaisen nopeusharjoittelun rinnalle lisätyn voimaharjoittelun vaikutuksia autofagiaan ja suorituskykyyn veteraanipikajuoksijoilla

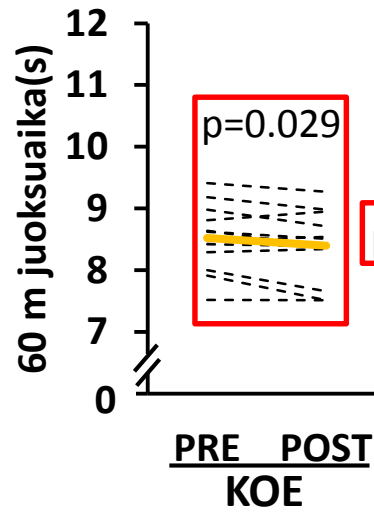
Tutkimusasetelma



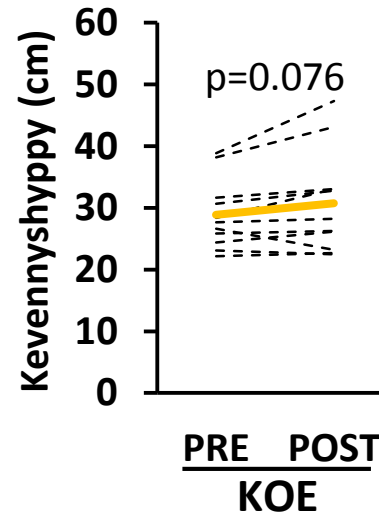
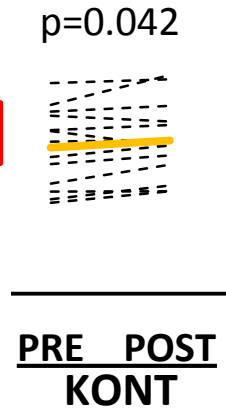
Autofagia



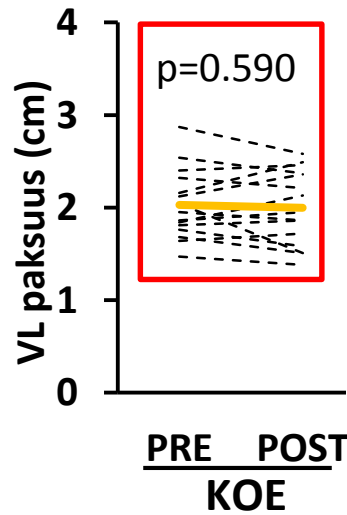
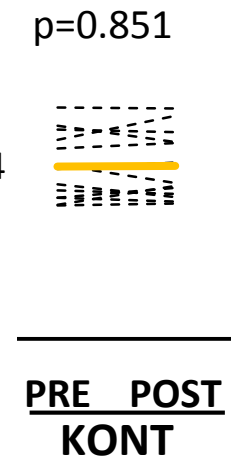
Suorituskyky



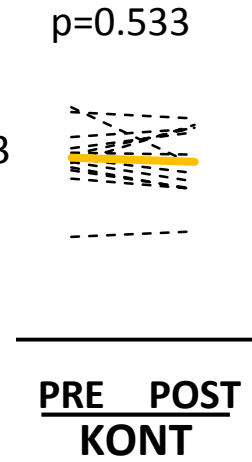
$p=0.002$



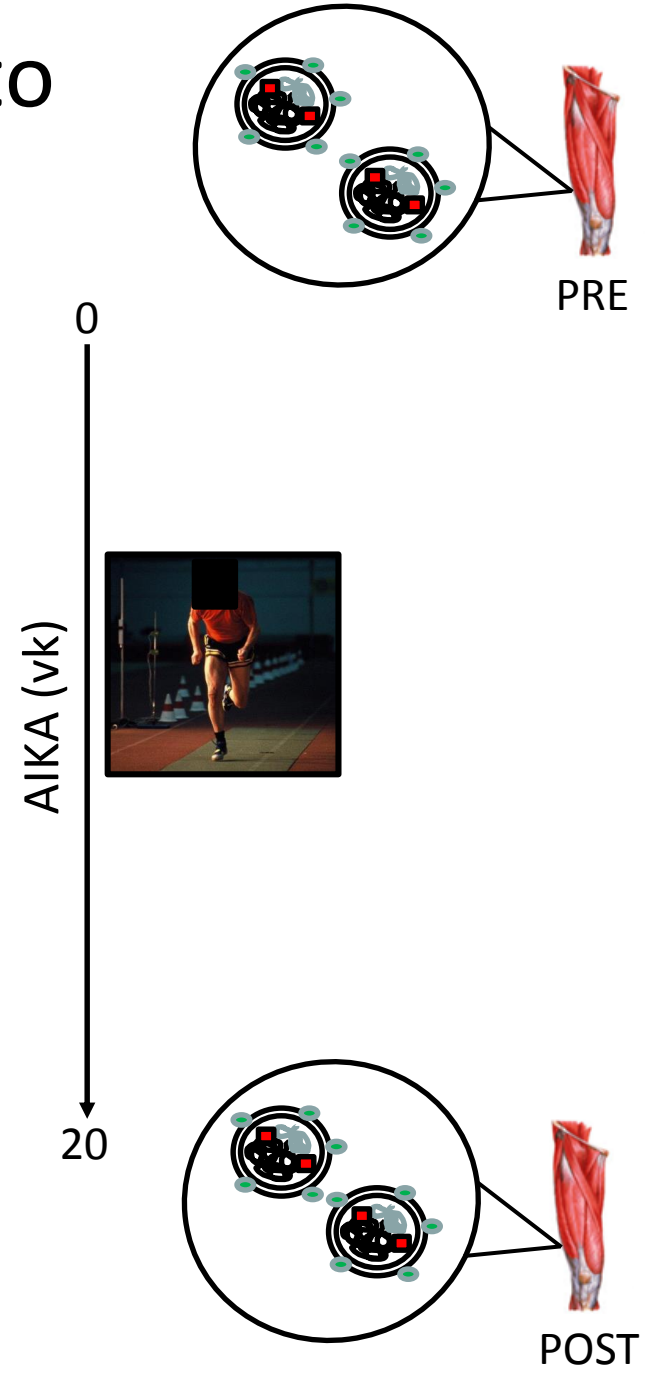
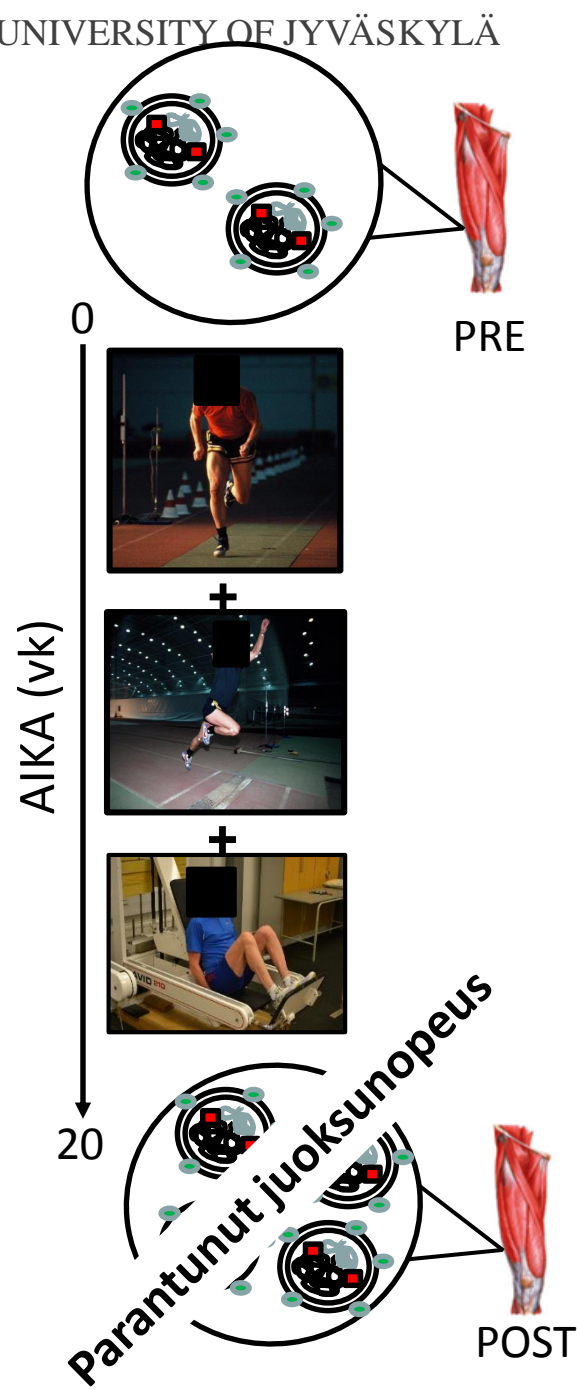
$p=0.174$



$p=0.923$

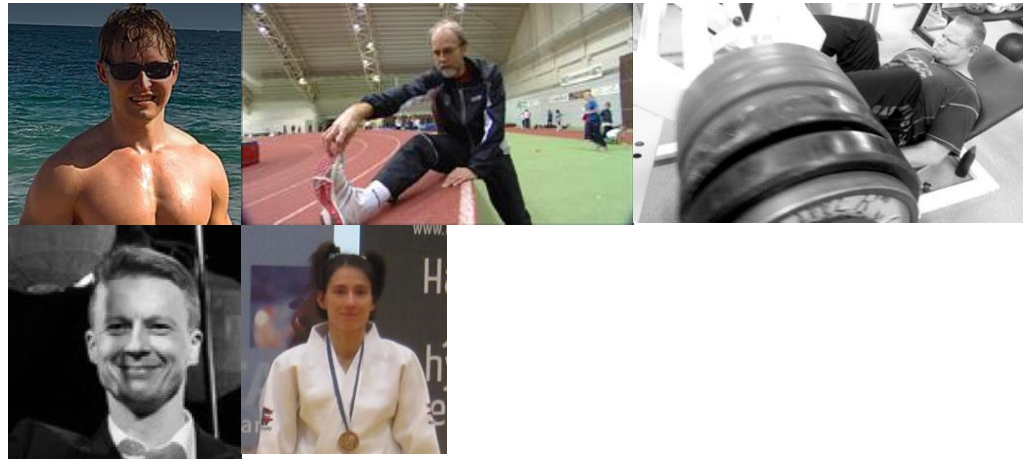


Yhteenveto



Kiitokset

- Marko Korhonen
- Juha Hulmi
- Eija Laakkonen
- Juha Ahtiainen
- Harri Suominen



Rahoitus

- Suomen Akatemia
- Opetus- ja Kulttuuriministeriö
- Peurungan Kuntoutumis- ja Liikuntasäätiö
- Juho Vainion Säätiö



Ministry of
Education
and Culture

