

TEST – Vilka muskelfibrer har jag?

Du behöver

1 st träningsanläggning

1 st medhjälpare/spotter

Dr Hatfields test

1. Bestäm 1RM, dvs. den maximala vikt du kan göra en repetition på.
2. Vila 15 minuter.
3. Utför så många repetitioner du kan på 80% av din 1RM. (100 kg 1RM = 80 kg)
4. Analysera dina resultat enligt följande:

Mindre än 7 reps = Du har i huvudsak typ-II fibrer (FT)

7-8 reps = Du har mixad fibertyp

Mer än 8 reps = du har i huvudsak typ-I fibrer (ST)

Fibertyp	Typ-I fibrer	Typ-IIa fibrer	Typ-IIx fibrer	Typ-IIb fibrer
Sammandragningar	Långsamma	Måttligt snabba	Snabba	Väldigt snabba
Motorneurons storlek	Liten	Mellan	Stor	Väldigt stor
Uthållighet	Hög	Ganska hög	Mellan	Låg
Används för aktivitet	Aerobisk	Långtidsanaerobisk	Korttidsanaerobisk	Korttidsanaerobisk
Maximal användningstid	Timmar	<30 minuter	<5 minuter	<1 minut
Kraft producerad	Liten	Mellan	Hög	Väldigt hög
Mitokondrisk densitet	Hög	Hög	Mellan	Låg
Kapillärdensitet	Hög	Mellan	Låg	Låg
Oxidativ kapacitet	Hög	Hög	Mellan	Låg
Glykolytisk kapacitet	Låg	Hög	Hög	Hög
Huvudsakligt bränsle	Triglycerider	Kreatinfosfat, glykogen	Kreatinfosfat, glykogen	Keatinfosfat, glykogen