

# PRESSE MEDDELELSE

**TÆN  
KE  
PAU  
SE  
R**

## Du bliver svagere med alderen. Men én ting kan du selv gøre

Det er ikke længere nok med 30 minutters motion om dagen. For nylig tilføjede Sundhedsstyrelsen styrketræning to gange om ugen til de officielle motionsråd. For alle danskere – selv børn og pensionister.

Det er nemlig afgørende at opbygge muskler, inden det er for sent. For muskler er lig med styrke, og vores styrke aftager naturligt med alderen.

Styrketræning handler derfor ikke kun om at se godt ud for det modsatte køn, som mange unge fyre måske tænker, når de bænker, dødløfter eller squatter for hårdt. At flytte jern er også godt for ældre damer, der gerne vil kunne bære indkøbsposerne hjem fra supermarkedet og løfte børnebørnene op til et kindkys.

Men hvad sker der egentlig i kroppen, når vi træner? Hvad vil det sige at have gode muskler? Og hvorfor kan det både være godt og skidt at syre helt til?

Det løfter muskelprofessor Kristian Overgaard sløret for i oktober måneds bomstærke Tænkepause til alle, der gerne vil være sunde. Også når de bliver gamle.

**"Muskler er fascinerende biologiske maskiner, som vi bruger til forbavsende mange forskellige ting. De sætter os i stand til at stå, gå, løbe, tale, synge, trække vejret og rigtig meget mere. De fylder næsten halvdelen af vores krop og er centrale for vores helbred. Derfor er det værd at se nærmere på, hvordan musklerne egentlig fungerer, og hvordan vi bedst kan vedligeholde dem."**

– Kristian Overgaard

### OM FORFATTEREN

Kristian Overgaard er professor i idræt og sundhed på Aarhus Universitet. Her arbejder han med muskelfysiologi og undersøger blandt andet, hvordan muskler responderer på hårdt arbejde og træning.



### MUSKLER

af Kristian Overgaard

ISBN 978 87 7597 861 8

60 sider

Pris 59,95 kr.

Udkommer 6. oktober 2025

### KONTAKT FORFATTEREN

overgaard@ph.au.dk eller  
+45 51 66 65 48

### KONTAKT FORLAGET

presse@unipress.au.dk eller  
+45 53 55 05 42

Muskler er nr. 132 i serien

Tænkepauser. Alle bøger i serien fås også som lyd- og e-bøger og kan købes i abonnement på forlagets hjemmeside.

Aarhus Universitetsforlag  
Helsingforsgade 25  
8200 Aarhus N  
unipress.dk