

TILLÄMPNING AV HYPOXISK TRÄNING PÅ ÄLDRE PATIENTER MED KRONISK OBSTRUKTIV LUNGSJUKDOM: PÅVERKAN PÅ MIKROCIRKULATION/
APPLICATION OF HYPOXIC TRAINING IN ELDERLY PATIENT WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE: IMPACT ON THE STATE OF MICROCIRCULATION

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34628384/>

Motståndsträning med hjälp av olika hypoxiska träningsstrategier: en grund för hypertrofi och muskelkraftsutveckling/
Resistance Training Using Different Hypoxic Training Strategies: a Basis for Hypertrophy and Muscle Power Development

<https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-017-0078-z>

*Intermittent hypoxiträning som icke-farmakologisk terapi för kardiovaskulära sjukdomar: Praktisk analys av metoder och utrustning/
Intermittent hypoxiträning som icke-farmakologisk terapi för kardiovaskulära sjukdomar: Praktisk analys av metoder och utrustning

*Visas bara beskrivning av studie men för att läsa hela studie så måste man köpa tillträde

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1535370216657614>

*Intermittent hypoxiträning skyddar cerebrovaskulär funktion vid Alzheimers sjukdom/
Intermittent hypoxia training protects cerebrovascular function in Alzheimer's disease

*Visas bara beskrivning av studie men för att läsa hela studie så måste man köpa tillträde

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1535370216649060>

Träning i hypoxi och dess effekter på skelettmuskelvävnad/
Training in hypoxia and its effects on skeletal muscle tissue

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18665951/>

Effekter av träning i hypoxi kontra normoxi på vaskulär hälsa/
Effects of Exercise Training in Hypoxia Versus Normoxia on Vascular Health

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27286988/>

Effekt av intermittent hypoxisk träning på HIF-genuttryck i mänsklig skelettmuskel och leukocyter/
Effect of intermittent hypoxic training on HIF gene expression in human skeletal muscle and leukocytes

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19018560/>

Effekter av träning i hypoxi kontra normoxi på vaskulär hälsa/
Effects of Exercise Training in Hypoxia Versus Normoxia on Vascular Health

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27286988/>

Kortvarig hypoxisk träning ökar monokarboxylattransportör 4 och fosfofruktokinasaktivitet hos fullblod/

Short-term hypoxic training increases monocarboxylate transporter 4 and phosphofructokinase activity in Thoroughbreds

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32512646/>

Effekter av olika former av intervall hypoxisk träning på morfologiska egenskaper och antioxidantstatus hos hjärt- och lungvävnader/

Effects of different modes of interval hypoxic training on morphological characteristics and antioxidant status of heart and lung tissues

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18399293/>

SPORT

Effekterna av periodisk hypoxisk träning på anaerob och aerob kraft hos boxare/

The Effects of Intermittent Hypoxic Training on Anaerobic and Aerobic Power in Boxers

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33327551/>

Ut i tunna luften - Höjdträning och hypoxisk konditionering: Från idrottare till patient/

Into thin air - Altitude training and hypoxic conditioning: From athlete to patient

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33722445/>

Kombinera hypoxiska metoder för toppprestanda/
Combining hypoxic methods for peak performance

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20020784/>

Är hypoxiträning bra för muskler och träningsprestationer?

Is hypoxia training good for muscles and exercise performance?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20417346/>

Kortvarig hypoxisk exponering och träning förbättrar maximal anaerob löptestprestanda/
Short-Term Hypoxic Exposure and Training Improve Maximal Anaerobic Running Test Performance

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28135217/>

Intermittent hypoxisk motståndsträning: är metabolisk stress nyckelmoderatorn?/
Intermittent hypoxic resistance training: is metabolic stress the key moderator?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25547781/>

Effects of Resistance Training in Hypobaric vs. Normobaric Hypoxia on Circulating Ions and Hormones

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35329124/>

Ventilation, oxidativ stress och kväveoxid vid hypobar kontra normobar hypoxi/
Ventilation, oxidative stress, and nitric oxide in hypobaric versus normobaric hypoxia

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22895381/>

Studier av Hypoxic Training på möss:

Hypoxisk träning upregulerar mitokondriell omsättning och angiogenes av skelettmuskler hos möss/

Hypoxic training upregulates mitochondrial turnover and angiogenesis of skeletal muscle in mice

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33716067/>

Studier som visade inte så stor effekt

* Effekter av träning i hypoxi kontra normoxi på fettreducering hos överviktiga och/eller feta vuxna:
En systematisk översikt och metaanalys av randomiserade kliniska studier/
Effects of exercise training in hypoxia versus normoxia on fat-reducing in overweight and/or obese adults: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials

*Effekterna av HET och NET på fettförlust hos överviktiga eller feta personer är desamma. (HET- hypoxisk träning; NET- normoxisk träning)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36082216/>

Studier om annan tema, som t.ex ”Effekt av högintensiv intervallträning i kombination med fasta”

Effekt av högintensiv intervallträning i kombination med fasta vid behandling av överviktiga och feta vuxna: en systematisk genomgång och metaanalys/

Effect of High-Intensity Interval Training Combined with Fasting in the Treatment of Overweight and Obese Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35457507/>