



## Sterkere muskler?

**Spørsmål:** Jeg skulle gjerne fått sterkere magemuskler og kraftigere armer. Da jeg ikke liker styrketrening, øynet jeg håp da jeg så en annonse for en elektrisk muskelstimulator.

Kan den være farlig eller skadelig? Jeg har ringt til bedriften som selger dem og vedkommende sa at apparatet var helt trygt, og at jeg ville få mer energi. Men jeg tenker som så at når disse elektrodene fører små støt inn i musklene, kan ikke dette forstyrre hjerterytmen eller noe annet viktig?

**Svar:** Du har rett i at muskler trekker seg sammen hvis man tilfører dem elektriske impulser. Apparater som virker slik du nevner har vært i salg i flere tiår og markedsført som enkle alternativ til vanlig trening og som slankekurer. Rykningene i musklene er beskjedne, og de utføres uten særlig motstand. Treningseffekten er derfor meget beskjeden. Jeg tror derfor du vil bli skuffet hvis du velger å kjøpe et slikt apparat.

Bruk av elektriske muskelstimulatorer som ikke har norsk eller europeisk sikkerhetsgodkjenning kan være farlige å bruke. Du bør derfor sjekke at apparatet har nødvendig sertifisering før du eventuelt går til innkjøp av det. Kroppen benytter også elektriske impulser til å styre aktiviteten i musklene. De vil derfor sannsynligvis ikke bli påført noen skade hvis apparatet er godkjent for slik bruk med mindre det er feil ved apparatet, eller det blir anvendt på gal måte.