

Fettförbränning med stöd av EMS - elektrisk muskelstimulering

Om du väger 70 kilo består du sannolikt av 42 kilo vatten (60%), 12 kilo protein (17%), 12 kilo fett (17%) och resterande småmängder av kalk, fosfor, glykogen, natrium, mineraler och annat. Kanske trodde du att ditt skelett var särskilt tungt? Det är det inte. Det väger bara mellan 2 och 4 kilo. 35-40 % av kroppsvikten utgörs av muskler.

Om du nu ökar i vikt via maten så är det fett som ökar. Efter som den ökade vikten inte kompenseras av ökad skelettstorlek så innebär detta ökade belastningar på skelettet och dess leder.

Omvänt, överviktiga som går ner i vikt gör det i första hand genom att förlora fett. Vid viktnedgången tappas också en del protein och vatten.

Det är välbekant att män och kvinnor samlar på sig fett på olika sätt. Män samlar fett i depåer ovanför höften (android) och kvinnor från höften och nedåt (gynoid). Hormoner är en rimlig förklaring till varför det är olika. Det finns också genetiska faktorer.

Musklerna kräver energi för att arbeta. Den energi som är lättast för musklerna att tillgodogöra sig kommer från kolhydrater. När kolhydraterna i musklerna är slut övergår musklerna till att utvinna energi från protein och fetter. Proteinerna tar snabbt slut men kroppens förråd av fett kan vara stort.

Problemet med energiutvinning ur fett är att den är komplicerad. Fettet måste först brytas ner till mindre fettsyror. Inledningsvis finns sådana i blodet och musklerna tar detta först. När även detta är på upphållningen börjar kroppen att söka efter fettdepåerna.

De som sysslar med idrott som kräver mycket hög uthållighet är speciellt tränade för att snabbt kunna omvandla fettdepåer till muskelbränsle. Annars skulle det inte vara möjligt att köra Vasalopp, springa Marathon etc. Musklerna skulle gå i strejk när kolhydraterna är förbrukade.

För dem som inte tänker köra Vasalopp, springa Marathon etc men som ändå vill minska ner kroppens fettinnehåll finns många möjligheter. Det handlar givetvis om motion, kost och kosttillskott i första hand men elektrisk muskelstimulering - EMS - är en utmärkt metod att förstärka effekten. Via EMS kan man specialträna vissa muskler som finns i närheten av fettdepåerna. När dessa muskler ökar i volym syns inte effekten av de minskade fettdepåerna, dvs kroppen förblir slät men fastare.



EMS-apparat



Orange-2

En naturlig fråga är var fettdepåerna finns? Det fett som ligger på djupet i buken syns inte utifrån. Detta så kallade visceral fett omger inre organ och kan ge upphov till problem i ämnesomsättningen, med diabetes som slutresultat.

Det finns därför all anledning att hålla koll på detta, och även följa om de åtgärder man gör för att minska fett verkligen ger resultat.

Problemet hittills har varit att det inte har funnits någon metod att mäta sådant fett. Så kallade "bod pods" mäter bara totala kroppsfettet och "calipers" mäter enbart underhudsfettet. Men hur hitta djupare fettdepåer och dessutom mäta deras volym?

Vi har i flera år samarbetat med ett teknikföretag i Asien som är specialist på elektriska mätningar inuti kroppen. EEG (hjärnströmmar), EKG (hjärtströmmar) och EMG (muskelnervströmmar) är deras normala produkter. Men samma princip som i dessa produkter kan också användas för att mäta inre fett.

För några år sedan togs fram en beta-version av en lokal kroppsfettmätare, Orange, och nu är den snart redo för riktig lansering. Apparaten är i storlek som en mindre mobiltelefon och först använder man den för att "ringa genom" kroppen för att hitta fettdepåerna. När man har hittat dessa övergår man till att följa upp hur depåerna förändras efter de åtgärder man gör. Eftersom det finns genetiska faktorer är det inte säkert att alla människor reagerar lika på samma åtgärder. Var och en måste hitta sin egen lösning.

Den nya Orange kommer nu strax till oss på den nordiska marknaden. Men man behöver inte vänta på den för att inleda fettbekämpningen. Motionera, var noga med kosten (var låg på kolhydrater!) och styrketräna muskulaturen. Använd någon av våra EMS-apparater som komplement till den fysiska träningen. EMS med sina elektriska impulser når även de djupaste muskelskikten som är närmast fettdepåerna.

Du kommer att märka att din kropp blir fastare, att bukomkretsen minskar mm. Kanske kommer du rent av att märka att den sist uppkomna fettdepån också blir den som förbrukas först. "Sist in - först ut" är omstritt bland experter, men testa på dig själv!