



Ciljano in učinkovito

LEPA POSTAVA S HYPOXI[®]-METODO

HYPOXI

design your body

Lepa postava ni samo vprašanje fitnesa ...

Atraktivne postave ne moremo izsiliti niti s športom niti s stradanjem. Telo namreč maščobo vedno razgradi tam, kjer je lahko in hitro dostopna. Na žalost ne na mestih, ki jih mi občutimo kot problematične cone.

Tudi pri odpravljanju celulita športna aktivnost in diete niso dovolj, kajti izguba teže in izgradnja mišic ne izboljšata videza kože.

Beauty program za oblikovanje telesa

Da bi oblikovali telo in učvrstili kožo, se moramo problematičnih con lotiti načrtno. Prav to se dogaja pri HYPOXI®-metodi, ki deluje direktno na kritične cone. Z lahkim treningom, načrtno stimulacijo presnove in z osvežčenim- zdravim načinom prehrane se proporcije harmonizirajo in oblikuje se zelena postava. Uspeh HYPOXI®-metode je viden že po nekaj obiskih.



HYPOXI®-ustanovitelj Dr. Egger

Dr. Egger, športni znanstvenik, je mnogo let iskal metodo treninga za specifična problematična področja telesa. Leta 1998 je patentiral svojo edinstveno iznajdbo – HYPOXI®-metodo in ustanovil podjetje HYPOXI®. Na žalost je Dr. Egger umrl v svojem 50. letu, a njegova zapuščina živi naprej.

Načrtno oblikovanje telesa s HYPOXI®

NAJPOMEMBNEJŠE:

→ Cilji

- hitra razgradnja maščobnih blazinic
- vidno zmanjšanje celulita
- čvrsta koža
- lep videz kože

→ Predeli telesa

- trebuh in boki
- noge in zadnjica

→ Učinek HYPOXI®

- izboljšana prekrvavitev
- pospeševanje presnove maščobe
- razstrupljanje veznega tkiva

→ Rezultati

- ciljani / načrtni
- hitri
- vidni
- dolgoročni



design your body



**ZAKAJ HYPOXI®
DELUJE**

Glavno vlogo igra prekrvavitev

Prekrvavitev pospešuje razgradnjo maščob

Maščobne blazinice na slabo prekrvavljenih mestih ne bodo izginile niti s stradanjem niti z intenzivnim treningom. Naš organizem namreč maščobo vedno najprej razgradi na dobro prekrvavljenih mestih. Vzrok je v tem, da se maščoba transportira in služi kot gorivo le s pomočjo krvnega obtoka. Dejstvo: boljša kot je prekrvavitev, toliko lažje se razgradi maščoba. Slabo prekrvavljeni deli telesa zlahka postanejo problematične cone.

Občutite razliko s HYPOXI®

S preprostim preizkusom lahko primerjamo običajen trening s HYPOXI®-treningom: po 30 minutni vadbi izmerite temperaturo različnih delov telesa. Ugotovili boste, da so določeni deli telesa topli, vaše kritične cone pa so ostale hladne. Vzrok je v slabi prekrvavitvi teh predelov. Prav tukaj nastopi patentirana HYPOXI®-metoda! Kritične cone so namreč po terapiji posebno dobro prekrvavljene.

TEMPERATURNE CONE

→ Temperatura kože pri ženskah s celulitom po 30 minutnem običajnem treningu: zgornji del telesa je toplejši in boljše prekrvavljen, zato se maščoba tu razgradi bistveno hitreje kot na nogah in zadnjici. Posledica: vitkejši zgornji del telesa-ampak celulit ostane!

zgornji del telesa +3°

spodnji del telesa -3°



Enostaven način oblikovanja telesa

HYPOXI® – edinstvena in učinkovita metoda

HYPOXI® trening temelji na inovativni uporabi preizkušene zdravilske in trening metode, katero je HYPOXI® razvil do te mere, da jo lahko uporabljamo za načrten in učinkovit boj proti kritičnim conam telesa. Na ta način je nastala edinstvena oblika HYPOXI®-treninga, ki predstavlja visoko učinkovite ukrepe proti celulitu, maščobnim blazinicam in ohlapnemu veznemu tkivu.



3 STEBRI HYPOXI® METODE:

→ **Trening za izgorevanje maščob**

Zmeren trening, ki aktivira maščobno presnovo je nepogrešljiva in osnovna predpostavka za odpravljanje maščobnih blazinic.

→ **Vakuumska in kompresijska terapija**

Vakuumski zdravilski postopek je med drugim znan tudi kot terapija s steklenimi zvončki, s pomočjo katerih se s podtlakom stimulira določene dele telesa.

Pri kompresijski terapiji se tkivo obdeluje z nadtlakom. Metoda se pogosto uporablja pri venskih obolenjih.

→ **Prehrana**

Pri doseganju rezultatov vam pomaga uravnotežena prehrana. Stroge diete niso potrebne.



Načrtna razgradnja maščobnih blazinic

HYPOXI®-metoda pri načrtnem odpravljanju maščobnih blazinic temelji na kombinaciji terapije z izmenjavanjem tlaka in zmernega treninga za izgorevanje maščob. Med telesno aktivnostjo na tkivo, kjer je uskladiščena trdovratna maščoba, ciljano izmenično delujeta podtlak in nadtlak.

Sprememba tlaka učinkovito stimulira prekrvavitev in pospešuje transport maščobnih kislin s teh predelov. Rezultat je ciljano in dolgotrajno zmanjšanje obsega na področju problematičnih con.

Učinkovito učvrščevanje kože

Za lepši videz površine kože se prav tako uporablja kombinacija dveh učinkovitih metod. S povezovanjem vakuumske in kompresijske metode je nastal nov način za izboljšanje teksture kože. Kožo najprej nežno vleče navzven, nato jo nežno potisne nazaj. S tem gibanjem vezno tkivo na kritičnih conah telovadi, podobno kakor mišice na fitnessu. Koža postane čvrstejša in lepša.

Z nežnim pritiskom
dosežemo velik učinek



**USTREZNA REŠITEV
ZA VSAKO TEŽAVO**

Vitke noge in čvrsta zadnjica

Učinkovito gibanje namesto naporne telovadbe

Kdor želi s HYPOXI®-metodo oblikovati noge in zadnjico, ne potrebuje naporne telovadbe. Do cilja bomo hitreje prišli z blagim treningom na ergometru, ki pospešuje presnovo maščobe. Pri oblikovanju telesa je namreč odločilno optimalno aktiviranje problematičnih con. Prav zato se zadnjica in noge pri treningu na ustrezni HYPOXI® napravi nahajajo znotraj neprodušne komore, kjer se tlak izmenjuje. Le ta poskrbi za ekstremno povečano prekrvavitev kritičnih con. Kot posledica se iz stimuliranega tkiva odplavlja maščobe in toksine. Želeni rezultat: vitke noge in čvrsta zadnjica.



Občutite razliko
in se dobro počutite v svoji koži

Čvrst trebušček

Gre tudi brez trebušnjakov

Pri obdelovanju kritične cone na trebuhu niso nujno potrebni mučni trebušnjaki. Vakuumska obleka HYPOXI® je v kombinaciji z blagim treningom za izgorevanje maščob neprimerno bolj učinkovita. Opepljena je z mrežo tlačnih komor, v katerih se izmenjujeta nadtlak in podtlak, s tem pa načrtno delujeta točno na srednji del telesa. Prav tukaj se prekrvavitev močno stimulira. Spremljajoči trening za izgorevanje maščobe se lahko izvaja na tekalni

stezi, eliptičnem trenažerju ali kakšni drugi kardio napravi. Trening na Vacunautu nam omogoča, da stopimo maščobe prav na trebuhu in bokih.

RIZIČNI DEJAVNIK: OBSEG TREBUHA

→ Trebušni obseg večji od 88 cm pri ženskah in 100 cm pri moških velja za pomemben rizični dejavnik. Preveč maščobe na predelu trebuha je lahko vzrok za številne bolezni, npr. bolezni srca. Torej ne gre le za estetski, ampak tudi zdravstveni problem.



Gladka, lepa koža

Svojo kožo trenirajte

Da bi kožo lahko učvrstili in napeli, le ta potrebuje gibanje. Pri tem ima odločilno vlogo vakuumska obleka HYPOXI®. Koža na problematičnih mestih s pomočjo podtlaka in nadtlaka nežno telovadi. Na ta način vezno tkivo izmenično nežno vlečemo in pritiskamo. Koža, podobno kot mišice na fitnesu, telovadi.

HYPOXI-Dermology® tretma traja 20 minut in učinek je edinstven. Izboljšanje je vidno že po nekaj obiskih.

Podtlak

S pomočjo podtlaka v tkivo potegnemo sveže hranilne snovi in kisik, ki vzpodbujajo in pospešujejo presnovo.

Nadtlak

Nadtlak potisne iz tkiva vse škodljive toksine in pozitivno deluje na limfni in venski sistem.





**HOLISTIČNA
METODA**

Formula za uspeh

Strokovnost in individualni pristop

Kot HYPOXI® uporabnik ste vedno v dobrih rokah. Izšolani HYPOXI®-trenerji skrbijo za vas individualno. Osnova za to so znanja s področja nauka o treningih in prehrani, kot tudi znanja o procesih presnove. Naloga HYPOXI®-trenerja ni le izvajanje HYPOXI® treninga, ampak celostno svetovanje: od prehranjevanja do dodatnih športnih aktivnosti. S stalnimi dodatnimi izobraževanji poskrbimo, da so HYPOXI®-trenerji vedno seznanjeni z novostmi. Na podlagi profesionalnih meritev na napravi HYPOXI® Metabolic Analyser se izdelajo priporočila za prehrano, treninge in širše svetovanje glede na potrebe in izhodišča posameznika.

Intenzivno svetovanje zagotavlja, da vsi dejavniki optimalno sodelujejo in, da predstavlja HYPOXI®-metoda za vsakega uporabnika prav to, kar od nje pričakuje: **USPEH!**



Doseganje uspehov
in pridobivanje samozavesti

Maščoba izgoreva pod plameni ogljikovih hidratov

Zdravo prehranjevanje brez diete

Seveda je priporočljivo, da se kot dopolnitev k HYPOXI®-treningu zdravo in zmerno prehranjujemo. Diete niso potrebne. Dovolj je, da je prehranjevalni načrt uravnoteženo oblikovan. Najbolje je jesti veliko zelenjave, solat in sadja, da telo oskrbimo z vitamini, balastnimi in mineralnimi snovmi. Pred izdelki iz bele moke naj imajo prednost izdelki iz polnozrnatne moke, kajti izdelki iz bele moke in sladke jedi hitro prodrejo v ožilje in zvišujejo krvni sladkor. Posledica tega je blokirana razgradnja maščob!



Pomemben vidik zdrave prehrane je tudi zadostno uživanje tekočine. Dnevno bi morali popiti vsaj 2 litra vode. To zmanjšuje občutek lakote, skrbi za hitrejši transport maščobnih kislin in prispeva k lepšemu videzu kože.

PREHRANA PRED IN PO HYPOXI®-TRENINGU

→ Pred HYPOXI®: ogljikovi hidrati

»Maščoba izgoreva pod plameni ogljikovih hidratov«, zato (2-4 ure) pred HYPOXI® treningom uživamo le te.

→ Po HYPOXI®: beljakovine, ne maščobe

Pri vsakem HYPOXI®-treningu se razgradi maščoba in te maščobe ne smemo zopet nadoknaditi. Po treningu imajo prednost beljakovine.

→ Na vmesne dni: jemo več

Da bi stopnjo presnove obdržali na višjem nivoju, lahko na vmesne dni pojemo nekoliko več kakor na dan HYPOXI®-treninga.

HYPOXI®: v svetu najbolj ciljana metoda za lepo telo

→ učinkovita, vidna, z dolgotrajnim učinkom

Dejstva o HYPOXI®-treningu

→ Stalen termin ali možnost dogovora.

→ Ni čakanja (na proste naprave).

→ Prilagodljivo trajanje treninga: individualen program, prilagojen na 4-12 tednov.



Svetovni uspeh od leta 1998

Edinstveni pristop HYPOXI®-metode uporablja specialne naprave za trening, s katerimi so opremljeni izključno pooblaščen HYPOXI®-studii. Seznam vseh pooblaščenih HYPOXI®-studiev najdete na www.hypoxi.com

WWW.HYPOXI.COM



design your body

© 2016 HYPOXI® Produktions- und Vertriebs GmbH.
HYPOXI® in design your body® sta blagovni znamki
podjetja HYPOXI® Produktions- und Vertriebs GmbH.