



# UČINKOVITA METODA ZA OBLIKOVANJE TELES

Oblikovanje telesa s HYPOXI® treningom

**HYPOXI**

design your body

# Z običajnimi vadbami ne dosegate svojih zelenih rezultatov?

## Telovadba sama ne zadostuje za oblikovanje telesa

Niti fizična aktivnost, niti dieta sami po sebi nista dovolj, da dosežemo želeno postavbo. Telo namreč porablja maščobo najprej na tistih delih telesa, kjer je najlažje dostopna in kjer je za to potreben najmanjši napor. Kakorkoli že, ti deli telesa navadno niso tisti, katere bi si mi želeli preoblikovati.

## PREKRVAVLJENOST RAZLIČNIH DELOV TELESA

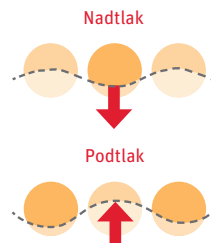
→ S preprostim preizkusom lahko primerjamo običajen trening s HYPOXI® vadbo. Po 30 minutni lahкотni vadbi izmerite temperaturo različnih delov telesa. Ugotovili boste, da so določeni deli telesa topli, medtem ko so vaše kritične cone (trebuh, boki, zadnjica ali noge) ostale hladne. Vzrok je v slabi prekrvavitvi teh predelov. Prav tukaj nastopi HYPOXI® terapija, katera za razliko od običajnega treninga posebno dobro prekrvavi in s tem ogreje kritične cone.

## Trdovratna maščoba ne bo izgorela, dokler ne bo dobro prekrvavljena

Samo z dobro prekrvavitvijo bo lahko odložena maščoba transportirana po telesu in tako porabljena kot vir energije. Z drugimi besedami, več specifičnih področij našega telesa je dobro prekrvavljenih, več odložene maščobe na teh področjih izgori. Na slabo prekrvavljenih delih telesa maščobne obloge postanejo še trdovratnejše. HYPOXI® terapija se osredotoča prav na izboljšanje prekrvavljenosti problematičnih con.

## Vacnaut® PressureSuit obleka z nad- in pod- tlakom

Kompresijske komore  
Koža  
Maščobno tkivo



Izmenjava nadtlaka in podtlaka poveča prekrvavitev maščobnih predelov. Naloga podtlaka je, da črpa kri v podkožje in maščobne blazinice, prekrvavi problematične cone in uspešno transportira maščobno kislino iz maščobnih celic na tem predelu. Sledi nadtlakna faza, ki potiska maščobno kislino po venah do mišic, kjer izgori kot energija za gibanje.

# Nadtlak in podtlak: Skrivnost uspešne HYPOXI® terapije

## Vidni rezultati že po nekaj terapijah

Da bi resnično oblikovali svoje telo po učinkoviti in začrtani poti, je bistveno, da aktiviramo in stopnjujemo izgorevanje maščobe na kritičnih conah telesa. HYPOXI® metoda se osredotoča prav na te dele telesa in je osnovana na dveh dopolnjujočih se elementih. 1. Lahkotna vadba – splošen spodbujevalec metabolizma in 2. Ciljano stopnjevanje prekrvavitve preko izmenjavanja nad- in pod- tlaka. Ta edinstvena terapija je zelo učinkovita, tako da dosežemo vidne rezultate že po nekaj tretmajih.

## Ploski trebuh: sedaj ga lahko hitreje dosežemo s pomočjo vakuumske obleke in ne z dolgočasnimi trebušnjaki

Za pridobitev ploskega trebuščka pozabite na dolgočasne in mučne trebušnjake. Niso potrebni, niti učinkoviti. Pri takšni vadbi je kri skoncentrirana znotraj mišic in ne znotraj maščobnih celic. Vacunaut® vam zagotavlja boljše rezultate. Področje kompresijskih mehurčkov znotraj vakuumske obleke HYPOXI® ustvarja izmenjujoč nad- in pod- tlak. Posledica je izboljšana prekrvavitev v trdovratnih maščobnih oblogah. Vacunaut® kompresijska obleka se lahko nosi, in je tudi učinkovita, če se uporablja pri vseh kardio vadbah.

## Čvrsta zadnjica? Samo sedenje – brez potenja

Tudi drugi deli telesa se lahko oblikujejo s HYPOXI® tretmaji. Trainer S120 je bil razvit posebej za oblikovanje zadnjice in področja stegen. Izgorevanje maščobe se opravlja na ergometru, ki je nameščen znotraj podtlačne komore, v kateri je zaprta stranka – to izboljša prekrvavitev in pripelje do ciljanih rezultatov.



# Neverjetno: hujšanje brez diete in stradanja

## Uravnotežena prehrana

Seveda je priporočljivo, da se kot dopolnitev k HYPOXI® terapiji 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 polnozrnate 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 naj bi popili vsaj 2 litra vode. To bo zmanjšalo občutek lakote, poskrbelo za hitrejši transport energije in prispevalo k lepšemu izgledu kože.



## PREHRANA PRI HYPOXI® TERAPIJI

### → Pred HYPOXI® terapijo: ogljikovi hidrati

»Maščoba izgoreva pod plameni ogljikovih hidratov«. Zato 2 do 4 ure pred HYPOXI® treningom priporočamo, da užijete manjši obrok, sestavljen iz ogljikovih hidratov.

### → Po HYPOXI® terapiji: beljakovine, ne maščobe

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



**PREPRIČLJIVI REZULTATI  
HITRE IN UČINKOVITE  
HYPOXI<sup>®</sup> TERAPIJE!**



[WWW.HYPOXI.COM](http://WWW.HYPOXI.COM)

HYPOXI® – prava rešitev za vsako kritično cono telesa.



**design your body**

© 2019 HYPOXI® Produktions- und Vertriebs GmbH.  
HYPOXI® in design your body® sta blagovni znamki  
podjetja HYPOXI® Produktions- und Vertriebs GmbH.