

Gezielt und wirksam

MIT DER HYPOXI-METHODE® ZUR SCHÖNEN FIGUR



design your body

Eine schöne Figur ist keine Frage der Fitness ...

Eine attraktive Figur lässt sich weder durch Sport noch durch Hungerkuren erzwingen. Denn der Körper baut Fett immer da ab, wo es leicht und schnell verfügbar ist. Leider nicht an den Stellen, die wir als Problemzonen betrachten. Auch zur Behandlung von Cellulite sind Diäten und Sport weitgehend ungeeignet. Denn Gewichtsverlust und Muskelaufbau verbessern nicht das Hautbild.

Das Beauty-Programm mit gezielter Figurformung

Um die Figur zu formen und die Haut zu straffen, müssen „problematische“ Körperpartien gezielt angesprochen werden. Genau das passiert bei der HYPOXI-Methode®, die direkt an den Problemzonen ansetzt. Mit leichtem Training, gleichzeitiger Stimulierung des Stoffwechsels sowie bewusster Ernährung lässt sich Fett gezielt an den Problemzonen abbauen. Dabei stellt sich der Erfolg mit HYPOXI® bereits nach einigen Anwendungen mit sichtbaren Ergebnissen ein.



HYPOXI®-Gründer Dr. Egger

Der Sportwissenschaftler Dr. Egger suchte jahrelang nach einer Methode zur gezielten Behandlung von Problemzonen. 1998 meldete er seine einzigartige Erfindung – die HYPOXI-Methode® – zum Patent an und gründete das Unternehmen HYPOXI®. Im Alter von nur 50 Jahren verstarb Dr. Egger, sein Vermächtnis lebt jedoch weiter.

Gezielte Figurformung mit HYPOXI®

DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK

→ Die Ziele

- Gezielter Abbau von Fettpolstern
- Sichtbare Reduktion von Cellulite
- Straffe Haut
- Schönes Hautbild

→ Die Körperpartien

- Bauch und Hüfte
- Beine und Po

→ Die Wirkung

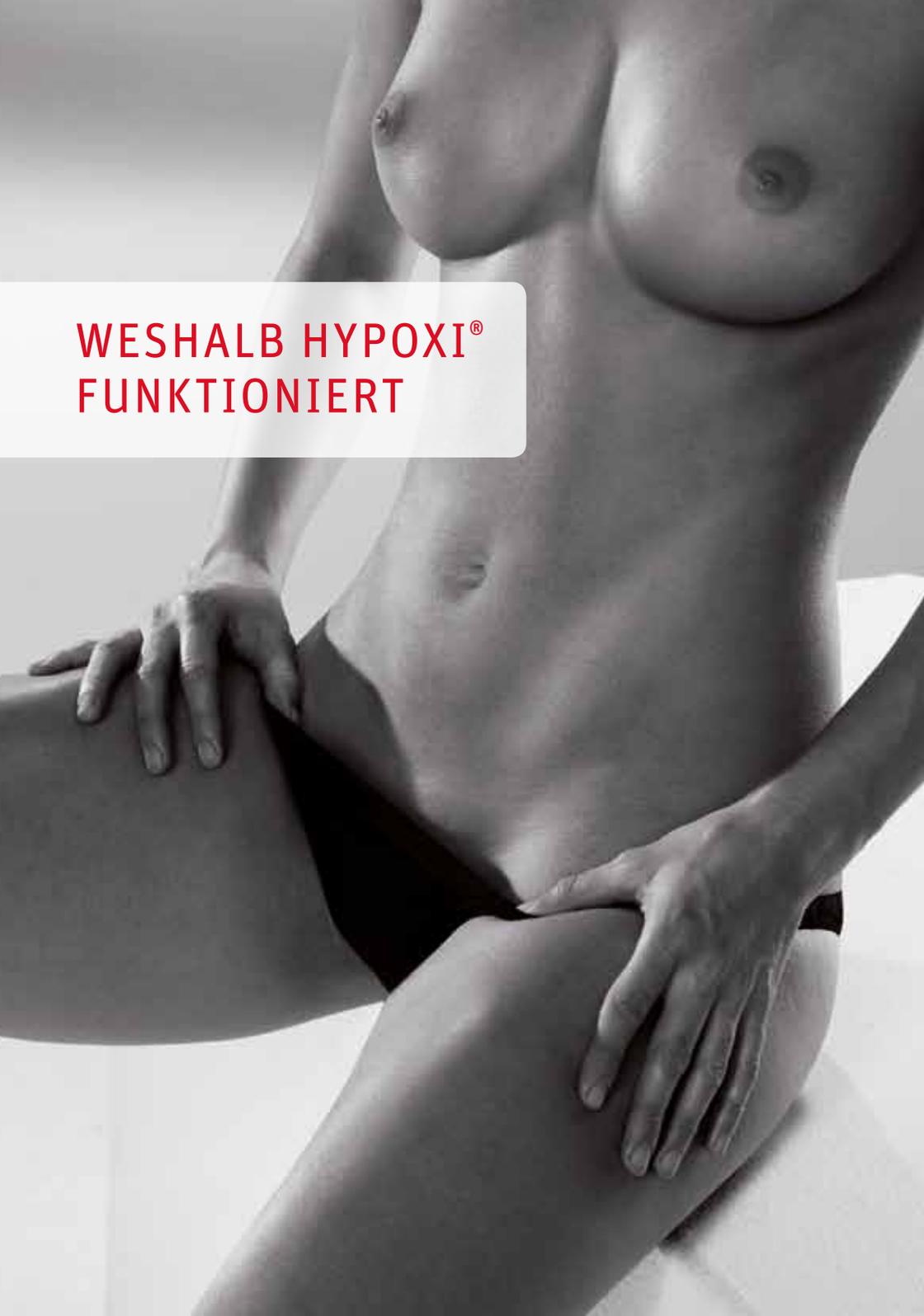
- Verbesserung der Durchblutung
- Beschleunigung des Fettstoffwechsels
- Entgiftung des Bindegewebes

→ Die Ergebnisse

- Gezielt
- Schnell
- Sichtbar
- Langfristig



design your body



**WESHALB HYPOXI®
FUNKTIONIERT**

Die zentrale Rolle der Durchblutung

Durchblutung fördert Fettabbau

Fettpolster an schlecht durchbluteten Körperpartien verschwinden weder durch Hungerkuren noch durch intensives Training. Denn unser Organismus baut Fett immer zuerst an den gut durchbluteten Körperstellen ab. Der Grund dafür ist, dass Fett nur über den Blutkreislauf transportiert und als Brennstoff genutzt werden kann. Fazit: Je besser die Durchblutung, desto leichter kann Fett abgebaut werden. Körperpartien mit schlechter Durchblutung werden hingegen zu Problemzonen.

Fühlbarer Unterschied mit HYPOXI®

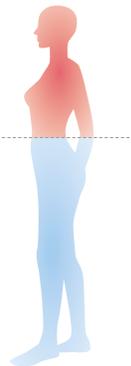
In einem einfachen Versuch lässt sich der Unterschied zwischen herkömmlichem Work-out und dem HYPOXI-Training® testen: Bringen Sie Ihren Körper mit ca. 30 Minuten Sport auf Temperatur. Sie werden feststellen, dass sich bestimmte Körperpartien warm, Ihre Problemzonen aber kalt anfühlen. Dafür ist die fehlende Durchblutung dieser Bereiche verantwortlich. Und genau hier setzt die weltweit einzigartige HYPOXI-Methode® an! Denn gerade diese Körperpartien werden während der Anwendungen besonders stark durchblutet.

TEMPERATURZONEN

- Hauttemperatur bei Frauen mit Cellulite nach 30 Minuten konventionellem Training: Der Oberkörper ist wärmer und besser durchblutet. Das Fett kann dort wesentlich schneller abgebaut werden als an Beinen und Gesäß. Die Folge: Ein schlanker Oberkörper – aber die Cellulite bleibt!

Oberkörper +3°

Unterkörper -3°



Der natürliche Weg, die Figur in Form zu bringen

Eine innovative und effektive Methode

Das HYPOXI-Training® beruht auf der innovativen Anwendung bewährter Heilverfahren und Trainingsansätze. Diese wurden von HYPOXI® derart weiterentwickelt, dass sie gezielt und effektiv zur Bekämpfung von Problemzonen eingesetzt werden können. Auf diese Weise entstand die einzigartige HYPOXI-Methode®, die eine hochwirksame Maßnahme gegen Fettpölsterchen, Cellulite, und schlaffes Bindegewebe darstellt.



DIE 3 SÄULEN DER HYPOXI-METHODE®

→ Fettverbrennungstraining

Ein moderates Training zur Aktivierung des Fettstoffwechsels – die unverzichtbare Grundvoraussetzung, um Fettpolster loszuwerden.

→ Vakuum-Behandlung und Kompressionstherapie

Das Vakuum-Heilverfahren ist u. a. aus der Schröpfplastherapie bekannt, bei der bestimmte Körperpartien gezielt mit Unterdruck stimuliert werden. Bei der Kompressionstherapie wird das Gewebe mit Überdruck behandelt. Eine Methode, die häufig bei Venenleiden zur Anwendung kommt.

→ Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung hilft Ihnen, die Ergebnisse Ihrer gezielten Figurformung zu steigern, eine strenge Diät ist nicht notwendig.



WESHALB HYPOXI® FUNKTIONIERT

dem sich hartnäckiges Fett eingelagert hat. So werden diese Körperpartien intensiv durchblutet, wodurch der Abtransport von überschüssigem Fett beschleunigt wird. Das Resultat ist eine gezielte und dauerhafte Umfangsreduktion im Bereich der Problemzonen.

Gezielter Abbau von Fettpolstern

Die HYPOXI-Methode® zur gezielten Behandlung störender Fettpolster beruht auf einer Kombination aus Druckwechsel-Therapie und moderatem Fettverbrennungstraining. Während der körperlichen Aktivität wirkt abwechselnd Unter- und Überdruck gezielt auf das Gewebe ein, in

Wirksame Hautstraffung

Zur Verschönerung der Hautoberfläche werden ebenfalls zwei bewährte Therapien kombiniert. Aus der Verbindung von Vakuum- und Kompressionsmethode entstand eine neue und wirksame Behandlungsform. Dabei wird die Haut sanft nach außen gezogen und anschließend wieder nach innen gedrückt. Im Wechsel zwischen Druck und Unterdruck, werden die Problemzonen nach dem Prinzip des Schröpfens bearbeitet. Die Haut wird straffer und schöner.

Mit sanftem Druck
große Effekte erzielen

A black and white photograph of a woman's back and buttocks, viewed from the side. Her hair is pulled back into a ponytail. The lighting is soft, highlighting the contours of her body. A white rectangular box with rounded corners is overlaid on the image, containing red text.

**DIE PASSENDE LÖSUNG FÜR
BAUCH, BEINE, PO UND HAUT**

Schlanke Beine und knackiger Po

Effektive Bewegung statt herkömmliches Work-out

Wer mit HYPOXI® Beine und Po in Form bringen will, muss keines der herkömmlichen Work-outs absolvieren. Ein leichtes Ergometertraining, das den Fettstoffwechsel auf Touren bringt, führt viel eher zum Ziel. Denn entscheidend für die Figurformung ist die intensive Aktivierung der Problemzonen während des Trainings. Deshalb befinden sich Gesäß und Oberschenkel beim HYPOXI-Training® in einer luftdichten Wechseldruck-Kammer. Diese sorgt dafür, dass die Durchblutung in den Problemzonen extrem angeregt wird. Erst dadurch ist der gezielte Fettabbau in den Problemzonen möglich.



Wirkung hautnah spüren
und sich dabei wohlfühlen

Straffer Bauch

Es geht auch ohne Sit-ups

Zur Behandlung der Problemzone Bauch sind keine quälenden Sit-up-Sessions erforderlich. Die Lösung ist der Vacunaut® von HYPOXI®. Der Vacunaut®-PressureSuit ist in Verbindung mit einem moderaten Fettverbrennungstraining unvergleichbar effektiver. Versehen mit einem Netz aus Druckkammern, erzeugt er im Wechsel Über- und Unterdruck, der ganz gezielt auf die Körpermitte einwirkt. Dadurch wird die Durchblutung in diesem Pro-

blemzonenbereich stimuliert. Das begleitende Fettverbrennungstraining findet dabei auf einem Laufband oder auf einem anderen Kardiogerät statt. Durch das Vacunaut®-Training konzentriert sich der Fettabbau auf Bauch und Hüfte.

RISIKOFAKTOR BAUCHUMFANG

→ Ein Bauchumfang von mehr als 88 cm bei Frauen bzw. 100 cm bei Männern gilt als erheblicher Risikofaktor. Denn zu viel Fett am Bauch wird für eine Vielzahl von Krankheiten, wie Herzinfarkt, Schlaganfall etc., verantwortlich gemacht. Es stellt also nicht nur ein ästhetisches, sondern auch ein gesundheitliches Problem dar.



Glatte, schöne Haut

Neue Spannkraft für die Haut

Mit der HYPOXI-Dermologie® wird die Haut gestrafft und gefestigt. Dem HD-Pressure-Suit fällt bei der Hautbehandlung die entscheidende Rolle zu. Sanft bringt er die Haut an der Problemzone durch Unter- und Überdruck in Bewegung. Im Wechsel zwischen Druck und Unterdruck, werden die Problemzonen nach dem Prinzip des Schröpfens bearbeitet.

Die HYPOXI-Dermologie® entfaltet ihre optimale Wirkung bereits bei einer Anwendungsdauer von nur 20 Minuten – der Effekt ist einzigartig. Bereits nach einigen Anwendungen in entspannter Position auf der ergonomisch geformten HD-Comfort-Liege werden sichtbare Verbesserungen erzielt.

Unterdruck

Durch den Unterdruck werden frische Nährstoffe und Sauerstoff, die den Stoffwechsel anregen und steigern, in das Gewebe gesaugt.

Überdruck

Der Überdruck unterstützt die Lymph- und Venentätigkeit beim Abtransport von Gewebeflüssigkeiten.





**DIE GANZHEITLICHE
METHODE**

Anleitung zum Erfolg

Fachliche Kompetenz und individuelle Betreuung

Als HYPOXI®-Anwender befinden Sie sich in besten Händen. Denn ein umfassend geschultes Team unterstützt Sie auf dem Weg zur Wunschfigur! Jeder HYPOXI®-Coach hat weit reichende Kenntnisse aus den Bereichen Trainings- und Ernährungslehre sowie fundiertes Know-how über wichtige Stoffwechselfvorgänge. Und permanente Fortbildungen sorgen für höchste Betreuungsqualität. Dabei ist die Beratung so ganzheitlich wie die HYPOXI-Methode® selbst. Durch eine professionelle Stoffwechselfmessung mit dem HYPOXI® Metabolic Analyser werden Ernährungsempfehlungen genauso wie das Figurformungstraining oder ergänzende Ratschläge zur allgemeinen Lebensweise auf die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse des Kunden abgestimmt. Denn erst durch das optimale Zusammenspiel aller Faktoren kann die HYPOXI-Methode® für jeden Anwender das werden, was er sich von ihr erhofft: ein schöner Erfolg!

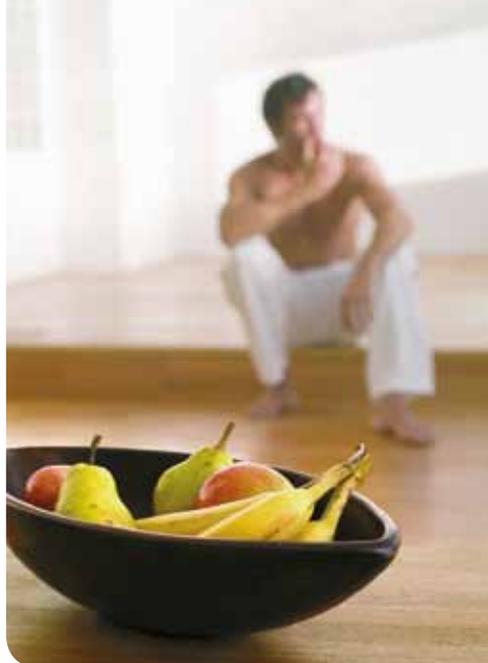


Erfolge erzielen und
Wohlbefinden steigern

Mit Kohlehydraten Fett abbauen

Alles außer Diät

Natürlich ist es empfehlenswert, sich in Ergänzung zum HYPOXI-Training® gesund und kalorienbewusst zu ernähren. Allerdings muss dazu üblicherweise keine strenge Diät eingehalten werden. Es reicht, den Speiseplan ausgewogen zu gestalten. Dazu nimmt man am besten viel Gemüse, Salat und Obst zu sich, um den Körper reichlich mit Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen zu versorgen. Außerdem sollten Vollkorngegenüber Weißmehlprodukten bevorzugt werden. Denn Weißmehlprodukte dringen genauso wie süße Speisen rasch in die Blutbahn ein und heben den Blutzuckerspiegel. Die Folge davon ist ein blockierter



Fettabbau! Ein wichtiger Aspekt gesunder Ernährung ist auch ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Mindestens 2 Liter Wasser sollten täglich getrunken werden. Dies besänftigt das Hungergefühl, sorgt für einen schnelleren Energietransport und trägt ebenfalls zu einer Verschönerung des Hautbildes bei.

ESSEN RUND UM DAS HYPOXI-TRAINING®

→ Vor dem Training: Kohlehydrate

„Fett verbrennt im Feuer der Kohlehydrate.“
Deshalb ist (2-4 Std.) vor dem HYPOXI-Training® kohlehydratreiche Nahrung anzuraten.

→ Nach dem Training: Eiweiß statt Fett

Bei jeder HYPOXI®-Einheit wird Fett abgebaut. Dieses Fett sollte nicht danach wieder zugeführt werden. Eiweißhaltige, leichte Kost ist zu bevorzugen.

→ An Tagen ohne HYPOXI®: Mehr essen!

Um den Stoffwechsel hoch zu halten, darf an Tagen ohne HYPOXI-Training® ruhig etwas mehr gegessen werden.

HYPOXI®: die natürliche und gezielte Methode zur schönen Figur

→ effektiv, sichtbar, nachhaltig

HYPOXI®-Trainingsvorteile

→ Fixierte Termine nach Vereinbarung.

→ Kein Warten auf freie Geräte.

→ Flexible Dauer des Trainingsprogramms: 4 bis 12 Wochen bzw. den individuellen Zielen angepasst.



Weltweit erfolgreich seit 1998

Der einzigartige Ansatz der HYPOXI-Methode® macht speziell dafür entwickelte Trainingsgeräte erforderlich, mit denen ausschließlich autorisierte HYPOXI®-Studios ausgestattet sind. Eine Liste aller HYPOXI®-Studios finden Sie unter: www.hypoxi.com

WWW.HYPOXI.COM



design your body

© 2015 HYPOXI® Produktions- und Vertriebs GmbH. HYPOXI® und design your body® sind eingetragene Markenzeichen der HYPOXI® Produktions- und Vertriebs GmbH.