

Cielene a účinne

S HYPOXI[®]-METÓDOU KU KRÁSNEJ POSTAVE

HYPOXI[®]

design your body

Pekná postava nie je otázkou fitnessu...

Atraktívnu postavu si nevynútite ani športom ani hladovaním. Telo totiž odbúrava tuk vždy tam, kde ho ma ľahko a rýchlo k dispozícii. Ale bohužiaľ nie na tých miestach, ktoré vidíme ako problémové. I na boj proti celulitíde nie sú vhodné diéty a šport, pretože strata váhy a budovanie svalov nezlepšujú vzhľad pokožky.

Skrášľovací program pre telesné krivky

Aby sme formovali postavu a spevnili pokožku, musíme sa sústrediť na „problematické“ časti tela. Presne to docielime terapiou HYPOXI®, ktorá priamo spracuje problémové miesta. Ľahkým tréningom, cieľenou stimuláciou látkovej výmeny a zodpovedným stravovaním môžeme harmonizovať proporcie a vymodelovať želanú postavu. Pritom sa dostaví úspech s HYPOXI® už po niekoľkých použitiach s viditeľným výsledkom.



HYPOXI®-zakladateľ Dr. Egger

Športový vedec Dr. Egger hľadal roky metódu k cieľenému ošetrovaniu problémových partií.

V roku 1998 zaregistroval svoj jedinečný vynález – HYPOXI-Methode® – k patentu. Vo veku len 50 rokov Dr. Egger zomrel, no jeho dedičstvo žije i naďalej.

Cielené tvarovanie postavy s HYPOXI®

TO NAJDÔLEŽITEJŠIE V PREHLADE

→ Ciele

- Viditeľná redukcia celulitídy
- Rýchle odbúravanie tukových vankúšikov
- Spevnená pleť
- Krásna pokožka

→ Časti tela

- Brucho a boky
- Nohy a zadok

→ Účínok

- Zlepšenie prekrvenia
- Urýchlenie odbúravania tukov
- Spevnenie väziva

→ Výsledky

- Cielené
- Rýchle
- Viditeľné
- Dlhodobé



design your body



PREČO FUNGUJE
HYPOXI®

Centrálna úloha prekrvenia

Prekrvenie podporuje odbúravanie tukov

Tukové vankúšiky na zle prekrvených častiach tela sa nestratia ani hladovaním ani intenzívnym cvičením. Naše telo totiž odbúrava tuk vždy na dobre prekrvených miestach. Dôvodom je, že tuk sa môže odvádzať iba cez krvný obeh a používať ako palivo. Výsledok: Čím lepšie je prekrvenie, tým sa ľahšie odbúravajú tuky. Naopak zle prekrvené časti tela sa stávajú problémovými miestami.

Citeľný rozdiel pomocou HYPOXI®

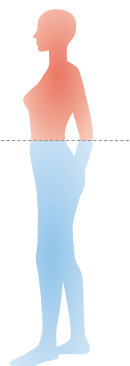
Jednoduchým pokusom môžete vyskúšať rozdiel medzi bežným cvičením a tréningom HYPOXI®: Zohrievajte si telo 30-minútovým cvičením. Zistíte, že určite časti tela sú na dotyk teplé, kým vaše problémové miesta sú naopak studené. Nedostatočné prekrvenie týchto miest je príčinou tohto javu. A presne tu nastúpi patentovaná Metóda HYPOXI®! Pretože práve tieto miesta sa budú počas terapie obzvlášť výrazne prekrvovať.

TEPLOTNÉ ZÓNY

→ Teplota pokožky u žien s celulitídou po 30-tich minútach bežného tréningu: horná časť tela je teplejšia a lepšie prekrvená. Tuk sa tam odbúrava podstatne rýchlejšie ako na nohách a na zadku. Následok: štíhla horná časť tela – ale celulitída ostáva!

Horná časť tela +3°

Dolná časť tela -3°



Jednoduchá cesta, ako dostať postavu do formy

Jedinečná a efektívna metóda

HYPOXI® sa zakladá na inovačnom využití osvedčených liečebných a tréningových metód. HYPOXI® tieto metódy rozvíjal ďalej, aby sa mohli využívať na ciele a efektívne ošetrovanie problémových miest. Takýmto spôsobom vznikla jedinečná forma terapie, ktorá je vysokoúčinným opatrením proti celulitíde, tukovým vankúšikom a ochabnutým väzivovým tkanivám.



TRI ELEMENTY TERAPIE HYPOXI®

→ Tréning na spalovanie tukov

Mierny tréning na aktiváciu látkovej premeny tukov - nevyhnutný predpoklad na to, aby ste sa zbavili tukových vankúšikov.

→ Vákuové ošetrovanie a kompresná terapia

Liečebný poznatok vákua je okrem iného známy z bankovej terapie, kde sa stimulujú určité partie tela cieľovým podtlakom. Pri kompresnej terapii je tkanivo ošetrované pretlakom. Metóda, ktorá sa často využíva pri ochoreniach žíl.

→ Stravovanie

Wyvážená strava vám pomôže zlepšiť výsledky cieľného formovania postavy, prísna diéta nie je nutná.



PREČO FUNGUJE HYPOXI®

Cielené odbúravanie tukových vankúšikov

Metóda HYPOXI® na cielené ošetrenie nepríjemných tukových vankúšikov sa zakladá na kombinácii terapie zmeny tlaku a rozumného cvičenia na spaľovanie tukov.

Počas telesnej aktivity pôsobí tkanivo striedavo pod- a pretlak tam, kde sa ukladal nepoddajný tuk. Tým sa tieto časti tela intenzívne prekrvia, uvoľní sa a odvedie sa prebytočný tuk. Výsledkom je cielená a trvalá redukcia obvodu na problémových miestach.

Účinné spevnenie pokožky

Na skrášľovanie povrchu pokožky sa taktiež skombinujú dve osvedčené terapie. Zo spojenia vákuovej a kompresnej metódy vznikla nová a vysoko účinná forma ošetrovania. Pri nej sa pokožka jemne ťahá von a následne sa zase stláča dovnútra. Týmto pohybom sa môže väzivo podobne ako sval trénovať. Pokožka bude pevnejšia a krajšia.

Jemným tlakom
docieliť veľký efekt



**VHODNÉ RIEŠENIE PRE BRUCHO,
NOHY, ZADOK A POKOŽKU**

Štíhle nohy a pevný zadok

Efektívny pohyb namiesto tvrdého Work-Outu.

Kto chce formovať nohy a zadok terapiou HYPOXI®, nemusí absolvovať tvrdý Work-Out tréning. Ľahké ergometrické cvičenie, ktoré podporuje odbúravanie tukov vedie rýchlejšie k cieľu. Pre formovanie postavy je totiž rozhodujúce, aby sa problémové miesta optimálne aktivovali. Preto sa počas tréningu príslušným prístrojom HYPOXI®, nachádzajú zadok a horné stehná vo vzduchotesnej komore meniacej tlak. Tá sa postará o to, aby sa v problémových miestach stimulovalo prekrvenie. Výsledkom je cieleňé uvoľnenie tukov na problémových miestach a škodlivých látok zo stimulovaného tkaniva.



Prežívajte účinok na vlastnej koži
a cíťte sa dobre

Pevné brucho

Dá sa to i bez sklápačiek

Na ošetrenie problémového brucha nie sú nutné trýznivé opakovania sklápačiek. Oblek HYPOXI®-PressureSuit je totiž spolu s rozumným tréningom na spaľovanie tukov neporovnateľne efektívnejší. Vybavený sieťou tlakových komôr vyvolá striedavo pre- a podtlak, ktorý pôsobí cielene na stred tela. Tým sa stimuluje prekrvenie v problémovej oblasti. Sprievodný tréning na spaľovanie tukov možno zrealizovať na

bežeckých pásoch alebo na iných známych kardiostrojoch. A tak rozpúšťa cvičenie v obleku Vacunaut® tuk presne na bruchu a na bokoch.

RIZIKOVÝ FAKTOR OBVOD BRUCHA

- Obvod brucha nad 88 cm u žien, resp. 100 cm u mužov, sa pokladá za veľký rizikový faktor. Prebytok tuku je totiž zodpovedný za veľký počet chorôb, ako je infarkt, mozgová príhoda, atď. A tak tu ide nielen o problém estetický, ale aj zdravotný.



Hladká krásna pokožka

Nová pružnosť pre pokožku

Aby sa mohla pleť spevniť a napnúť, musí sa hýbať. Preto má oblek HYPOXI®-PressureSuit pri ošetrovaní pokožky rozhodujúcu úlohu. Pomocou pre- a podtlaku jemne rozohýbe pokožku na problémových miestach. Tým sa striedavo rozťahuje a sťahuje väzivo, čím sa, podobne ako sval, trénuje. Terapia HYPOXI® dosahuje svoj optimálny účinok už po iba 20-tich minútach a jej

efekt je jedinečný, pretože už po niekoľkých opakovaniach vedie k viditeľnému zlepšeniu.

Podtlak

Podtlakom sa vtiahnú čerstvé živiny a kyslík do tkaniva, čo podporuje a zvyšuje látkovú výmenu.

Pretlak

Pretlak vytlačá škodlivé látky z tkaniva a podporuje lymfatickú činnosť a činnosť žíl.





**HOLISTICKÁ
METÓDA**

Návod pre úspech

Odborná kompetencia a individuálna starostlivosť

Ako užívateľ programu HYPOXI® sa nachádzate v dobrých rukách. Všestranne školení terapeuti sa starajú o Vás individuálne. Základom pre túto starostlivosť sú obsiahle znalosti z oblastí tréningovej a stravovacej vedy ako i fundované znalosti látkovej výmeny. Ich úlohou je nielen vedenie realizácie cvičenia HYPOXI®, ale i celistvé poradenstvo pre klientov: od stravovacieho plánu až po doplnkový fitnessový program. Pritom zabezpečí permanentné vzdelávanie, aby terapeuti HYPOXI® mali vždy najnovšie znalosti.

Pomocou profesionálneho merania látkovej premeny s HYPOXI® Metabolic Analyser sú stravovacie odporúčania rovnako, ako aj tréning na spaľovanie tukov, alebo doplnkové poradenstvo k všeobecným spôsobom života, prispôbené individuálnym požiadavkám a potrebám zákazníka.

Intenzívna starostlivosť zabezpečí, aby boli všetky faktory optimálne zosúladené. Zodpovedná do určitej miery aj za to, aby bola terapia HYPOXI® pre každého užívateľa tým, čo očakáva: úspechom!



Dosiahnite úspechy
a získajte sebavedomie

Uhl'ohydrátmi odbúravať tuky

Všetko okrem diéty

Odporúča sa, pravdaže, ako doplnok k terapii HYPOXI®, aby ste sa stravovali zdravo a racionálne. Nemusíte však dodržiavať žiadnu prísnu diétu. Stačí vyvážený stravovací plán. Najvhodnejšie je veľké množstvo zeleniny, šalátu a ovocia, aby telo malo dostatok vitamínov, vlákniny a minerálnych látok. Okrem toho treba uprednostniť celozrnné pečivo pred bielym, pretože produkty z bielej múky sa rovnako ako sladké jedlá dostanú rýchlo do krvného obehu a zvyšujú hladinu cukru v krvi. To blokuje odbúravanie tukov! Dôležitý je i dostatočný príjem



tekutín. Denne treba vypiť minimálne 2 litre vody. To obmedzuje možný pocit hladu, postará sa o rýchlejší presun energie a zlepšuje aj vzhľad pleti.

STRAVOVANIE PRI HYPOXI®-TRÉNINGU

→ Pred cvičením: uhl'ohydráty

„Tuk sa spaľuje v ohni uhl'ohydrátov.“
Preto sa odporúča (2-4 hodiny) pred cvičením HYPOXI® strava bohatá na uhl'ohydráty.

→ Po cvičení: bielkoviny namiesto tuku

Pri každom cvičení HYPOXI® sa odbúrava tuk. Tento tuk netreba potom dopĺňať. Namiesto toho sa odporúča strava bohatá na bielkoviny.

→ V dňoch bez HYPOXI®: viac jedla

Aby ste udržiavali vysokú látkovú výmenu, môžete jesť v dni medzi cvičením kľudne viac.

HYPOXI®: prirodzená a cielená metóda ku krásnej postave

→ efektívna, viditeľná, trvalá

HYPOXI®-výhody cvičenia

- Fixné termíny podľa dohody.
- Žiadne čakanie na prístroje.
- Flexibilný čas tréningového plánu: 4 až 12 týždňov respektíve prispôbené individuálnym cieľom.



Celosvetovo úspešná od roku 1998

Jedinečný základ metódy HYPOXI® vyžaduje špeciálne vyvinuté terapeutické zariadenia, ktorými sú vybavené výlučne vyznačené štúdiá HYPOXI®. Zoznam všetkých štúdií HYPOXI® nájdite pod adresou: www.hypoxi.com

WWW.HYPOXI.COM



design your body

© 2015 HYPOXI® Produktions- und Vertriebs GmbH, HYPOXI® design your body®
sú registrované značky HYPOXI® Produktions- und Vertriebs GmbH.