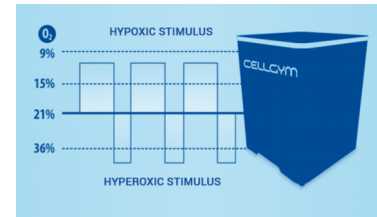
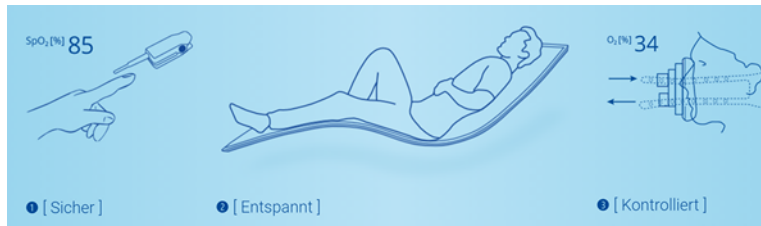




WIE FUNKTIONIERT HYPOXIE-TRAINING?



Grundlagen für die Durchführung eines kontrollierten Hypoxie-Trainings

1 [Sicher]

Die gesamte Trainingsdauer wird mit einer Überwachung der Sauerstoffsättigung (SpO2-Wert), des Puls und Echtzeit Messung der Herzratenvariabilität (HRV) sicher begleitet.

2 [Entspannt]

Die Durchführung des Trainings erfolgt für den Trainierenden angenehm im Liegen in vollkommener Entspannung. Dabei atmen Sie im Wechsel (ca. 3-5 Min) Luft mit mal mehr, mal weniger Sauerstoff ein. Die Trainingsdauer liegt im Schnitt bei 40 Minuten. Die empfohlene Anzahl der Trainingssitzungen liegt bei 15 bis 20 Trainingseinheiten.

3 [Kontrolliert]

Beim Cellgym-Training wird eine gesteuerte Trainings-Hypoxie (9-17% Sauerstoff) und eine Hyperoxie (32-34% Sauerstoff) in Intervallen bei Normalluftdruck eingesetzt.

4 [Trainingsprinzip]

Das Cellgym-Zelltraining wird individuell für Sie eingestellt, also abhängig von Ihrer genetischen Empfindlichkeit zu Hypoxie, von Ihrem Alter, von Ihrem Trainingszustand usw.

5 [Ergebnisse]

Obwohl das Training in einer entspannten Position durchgeführt wird, können durch das Hypoxie-Training die Effekte des bei Sportlern bekannten Höhentrainings erzielt werden. Erfahrungsgemäß bleiben diese Resultate stabil für ca. 3 bis 6 Monate.

Buche noch heute die erste Session direkt bei uns.