

Pressemitteilung

Die Bedeutung des Stoffwechsels für die Figurformung

München, Juni 2009

Permanent finden in unserem Körper die unterschiedlichsten Stoffwechselprozesse statt. Beim Energiestoffwechsel, der auch bei der Figurformung eine wichtige Rolle spielt, werden gespeicherte Zucker- und Fettreserven zu Energie umgewandelt. Diese Stoffwechselprozesse sind sehr komplex und für den Laien oft nur schwer zu durchschauen. Die Beschäftigung damit ist aber für alle lohnend, die sich intensiv mit dem Thema Figurformung auseinandersetzen.

Ein für alle deutlich erkennbares Anzeichen für einen trägen Stoffwechsel ist die kalte und fahle Haut an den typischen Problemzonen Oberschenkel, Po und Hüfte. Grund ist die schlechte Durchblutung dieser Körperregionen. Somit ist auch der Stoffwechsel in der Haut, im Bindegewebe und den darunter liegenden Fettschichten gehemmt.

Um den Stoffwechsel zu aktivieren, werden oftmals folgende Methoden empfohlen:

- 1) Wechselduschen:
Der Temperaturunterschied regt eindeutig die Durchblutung an. Leider hilft dies nur kurzfristig.
- 2) Wärme von außen:
Wärme begünstigt die Durchblutung der Haut, aber gleichzeitig werden auch die Gefäße erweitert und es kommt vermehrt zu Anstauungen von Flüssigkeiten im Gewebe.
- 3) Sport:
Sportliche Bewegung erhöht den Energiestoffwechsel in gut durchbluteten Körperregionen.

Vermehrte Fetteinlagerungen an Oberschenkeln, Gesäß und Hüfte bilden sich aufgrund der genetischen Veranlagung (weibliches Fettverteilungsmuster) und falscher Ernährung. Diese Problemzonen sind trainingsresistenter, weil es aufgrund der vermehrten Fetteinlagerung zu einer lokalen Minderdurchblutung kommt und somit in diesen Körperregionen der Stoffwechsel nicht optimal funktioniert.

Die zentrale Frage für die Figurformung ist natürlich, wie man diese Fettdepots wieder abbauen kann. Die Antwort: durch die richtige Bewegung. Zucker und Fett werden prinzipiell gleichzeitig verstoffwechselt. Allerdings gibt es einige Faktoren, die darüber bestimmen, in welchem Verhältnis der Körper die Energielieferanten verwertet. So ist zum Beispiel bei einem Training über 30 Minuten mit sehr geringer Intensität der Fettanteil für die Energiebereitstellung erheblich größer. Mit steigender Belastung und höherer Pulsfrequenz wächst die Menge an Zucker, die verbrannt wird. Die Folge: Der Fettverbrauch sinkt. Um den Fettstoffwechsel bei solchen Trainingseinheiten also bestmöglich zu aktivieren, sollte bei geringer Intensität trainiert werden.



Aus diesem Grund umfasst die HYPOXI-Therapie ein sehr moderates Cardiotraining, im niedrigen Pulsbereich, über max. 30 Minuten, drei Mal pro Woche. Durch die gezielte Anwendung von Über- und Unterdruck im HYPOXI-Trainer S120 und L250 können auch Fettdepots in Oberschenkeln, Hüfte und Gesäß aktiviert werden, obwohl der Zellstoffwechsel normalerweise dort sehr träge ist. Der Druckwechsel fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel genau in den Problemzonen an.

Während der Behandlung wird besonderer Wert auf die Hauttemperaturmessung gelegt. Ein Temperatursensor, der am Oberschenkel platziert wird, gewährleistet die zuverlässige Kontrolle der Hauttemperatur während der gesamten Behandlungseinheit. Ziel der HYPOXI-Therapie ist ein deutlicher Temperaturanstieg während des jeweiligen Trainings. Denn er ist der Gradmesser für die positive Wirkung auf den Stoffwechsel in der Haut, im Bindegewebe und den darunter liegenden Fettschichten und damit Voraussetzung für eine erfolgreiche, gezielte Figurformung.

Detaillierte Informationen zur HYPOXI-Therapie finden Sie unter www.hypoxi.com.

Zur Veröffentlichung freigegeben (Fließtext: 3.400 Zeichen).

Für Bildanfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Pressebüro:
hypoxi@move-communications.com

HYPOXI GmbH:

Das österreichische Unternehmen HYPOXI mit Sitz in Salzburg ist Begründer einer revolutionären Therapieform zur gezielten Behandlung von Problemzonen. 1998 gründete Sportwissenschaftler Dr. Norbert Egger die HYPOXI GmbH, die unter dem Claim "design your body" Geräte zur gezielten Figurformung entwickelt, produziert und vertreibt. Im Mittelpunkt der HYPOXI-Therapie steht die innovative Kombination von natürlicher Heilkunde mit effektivem Training und sanfter Kosmetik. Heute setzen weltweit mehr als 250.000 Anwender in über 2.000 Studios auf die HYPOXI-Therapie.

Pressebüro:

move communications, Fraunhoferstr. 8, D-82152 Martinsried
Barbara Dornwald

Tel.: 0049 (0)89 452219-24

E-Mail: dornwald@move-communications.com