

Senttejä kadottamassa

Testasimme. Suomeen rantautunut hypoxi-harjoittelu lupaa vähemmän senttejä ja kiinteämmän ihon

TEKSTI EMILIA PYYKKÖNEN, KUVA PETRI MULARI

Paikalliset rasvanpoltto- ja selluliittihoidot ovat yleistyneet viime vuosina. Hoidoista uusin on hypoxi, joka saapui Suomeen viime keväänä. Tänä syksynä Suomeen avataan uusia hypoxi-studioita. Apu testasi uutuushoidon kuukauden kuurilla.

HYPOXISSA LAIHDUTTAJA joutuu itse liikkeelle. Käytettävä kuntoilulaite on kaukana tavanomaisesta. Reilun metrin korkuisessa laitteessa alavartalo jää kuvun suojaan, ja vyötärölle vedetään tiukka vakuumikorsetti, joka on kiinnitetty kuntoilulaitteeseen. Rinnan alla on sykemittari ja reidessä lämpömittari, josta ruumiinlämpöä tarkkailaan harjoituksen aikana.

Muut mittaukset on tehty ennen harjoitusta tarkasti sekä vaa'alla että mittanauhalla. Näiden lukemien ja muiden tietojen perusteella asetetaan syketasot, joilla harjoituksen aikana tulee polkea.

Piuhojen ja kuvun suojassa olo on kuin Star Trekissä. Sitten liikkeelle!

HYPOXI-PYÖRÄLLÄ POLKEMINEN ei eroa tavanomaisella kuntopyörällä polkemisestä muuten, mutta yllä oleva alipainepuku kohdistaa tasaisin väliajoin ilmanpainetta vatsan seudulle. Perinteisestä rasvanpoltto liikunnasta hypoxi eroaa siten, että rasvanpoltto voidaan kohdistaa ongelma-alueelle jopa kolme kertaa tehokkaammin kuin normaalisti.

Harjoittelun kehitellyt itävaltalainen urheilufysiologian erikoislääkäri Norbert Egger sai hoidon idean seurattessaan asiakkaidensa laihdutusyrityksiä. Hän ihmetteli, miksi naiset laihtuivat helpommin ylävartalosta, kun lantion seudun rasvamäärä pysyi lähes ennallaan.

Useiden testauksien jälkeen syntyi hypoxi, jonka salaisuus piilee matalasykkeisen harjoittelun ja alipaineisen vakuumin yhdistelmässä. Oma ongelma-alueeni on lantio, joten suoritan hypoxi-kuurini istuen tai makuulla polkien. Vatsamakkarosta eroon haluavat pääsevät vakuumpuvussa juoksumatolle kävelemään.

Harjoitukset ovat melko kevyitä, mutta puolituntisen aikana irtoaa myös hikeä. Harjoitusmotivaatiota lisää se tieto, että myös useat starat treenaavat hypoxi-laitteilla. Muun muassa **Madonnan** ja **Robbie Williamsin** kotona on omat hypoxi-studiot. Mieleissäni hämmäyttävätkin jo Madonnan timmit pakarat!

HYPOXI-HARJOITTELUA suositellaan suoritettavaksi kolme kertaa viikossa, vähintään kuukauden ajan. Ohjelmaan sisältyy ruoka-

valio, joka opettaa myös hiilihydraattitietoisuutta. Ennen harjoitusta syödään hyviä hiilihydraatteja, ja treenin jälkeen keskitytään proteiineihin. Koska hypoxi kiihdyttää rasvanpolttoa, harjoitusta seuraava ateria suositellaan syötäväksi puolentoista tunnin kuluttua harjoituksen päättymisestä.

Omaan ohjelmaani sisältyy myös yhdistelmäharjoittelua, eli ennen polkemista makoilen 20 minuuttia HDC-laitteessa, jonka tavoitteena on kiinteyttää ihoa. Käytännössä se tarkoittaa, että sujahdan erikoisvalmisteiseen pukuun, jonka sisällä on 400 ilmakulpa. Tasaisin väliajoin puku puristaa ilmakuplia ihoa vasten. Mitä pidemmälle kuuri etenee, sitä terävämmin kuplien pistot tuntuvat. Se johtuu siitä, että ihon pintaverenkierto on kiihtynyt.

KUURIN JÄLKEEN sekä sisä- että ulkoreisistäni on lähtenyt 1,5 senttiä. Yhteensä senttejä lähti alavartalosta kahdeksan. Paras anti hypoxissa oli jojo-laihduttamisen ja raskauden veltostuttaman ihon kiinteytyminen ja selluliitin väheneminen.

Koska kuurini ajoittui kesään, joka oli täynnä hääjuhlien kaltaisia velvollisuus-työminkejä, painoni pysyi ennallaan.

Keskimääräinen hypoxi-pudotus on usein kilon tai kaksi enemmän, ja silloin senttejäkin lähtee runsaammin. Hypoxin aloittavan kannattaakin valita sellainen ajanjakso, jolloin arki on tasaista ja harjoitteluun ja ruokavalion tarkkailuun voi paneutua rauhassa. Hypoxin huonoja puolia ovat sen arvokas hinta ja tiivis harjoitustahti. Kolmen harjoituskerran järjestäminen viikossa ei ehkä kaikilta onnistu. ●

Lääkärin kommentti

"Hypoxin kaltaiset hoitomenetelmät toimivat parhaimmillaan laihdutuksen tukena. Painonpudotuksen alussa se kiihdyttää senttien poistumista ja saattaa näin lisätä painonpudotajan motivaatiota laihdutuksen jatkamiseen. Minua ilahduttavat myös hypoxin realistiset tavoitteet. Asiakkaalle annetaan ruokaohjelma, joka saattaa opettaa laihduttajaa valitsemaan myös jatkossa terveellisempiä ruokia. Senttejä ei tiputeta lihasmassan kustannuksella, vaan nimenomaan rasvaa poltetaan liikkumalla ja syömällä terveellisesti."

LÄÄKÄRI LIISA SULKAKOSKI

→ Lisätietoja: www.hypoxi.fi



Harjoitukset tehtiin Suomen ensimmäisellä Hypoxi-studiolla Helsingin Esplanadilla. Tänä syksynä Suomeen avataan ainakin kaksi uutta studioita. Kuukauden kuuri maksaa keskimäärin 550–700 euroa.