

Hypoxi on treeniä tavallisille ihmisille

Kohdennettua rasvanpolttoa



Kun asiakas saapuu Hypoxi-treeniin, hän valitsee yhdessä ohjaajan kanssa itselleen sopivan laitteen. Naisten suosiossa on esimerkiksi pyörä, joka tehostaa rasvanpolttoa lantiosta ja reisistä. Kuvassa Riina Tuokko valitsee sopivaa ohjelmaa Sanna Rajalalle.

Hypoxi-treeni on tehokas ja luonnollinen menetelmä polttaa rasvaa, vähentää selluliittia ja vauhdittaa aineenvaihduntaa. Hypoxin avulla rasvanpolton voi kohdentaa juuri sille alueelle, mihin kiinteytystä haluaa.

Hypoxi-studioita on maailmassa jo yli 3000. Suomessa laitteita on ollut vuodesta 2010 alkaen. Niiden tyytyväisiin käyttäjiin kuuluvat maailmantähdet, kuten Madonna, Simon Cowell, Robbie Williams ja Cheryl Cole.

Hypoxi on myös monen kilpailevan urheilijan ja fitnessnaisen suosiossa, sillä sen avulla voidaan tehostaa rasvanpolttoa esimerkiksi ennen kilpailua. Treenilaitteita käyttävät myös ihan tavalliset ihmiset. Ne tehoavat hyvin esimerkiksi päärynä- ja omenavartaloiselle, kun halutaan senttejä pois juuri tietyistä kohdista.

Ilmanpaineen vaihtelua ja liikuntaa

Turkulainen Riina Tuokko on liikunnan ohjaaja ja personal trainer. Hän löysi Hypoxista ensin itselleen tehokkaan treenimuodon, mutta alkoi myöhemmin hyödyntää menetelmää myös ammatillisessa mielessä ja toimii nykyisin mm. Hypoxi-laitteiden käytön kouluttajana.

Tuokko sanoo, että monilla treenaavillakin ihmisillä on kehossaan alueita, joista rasva pa-

laa huonosti. Niihin eivät aina auta tavanomaiset liikunta tai ruokavalio. Tällaisia alueita ovat esimerkiksi vatsa, reidet ja pakarat. Ne voivat olla vielä kovan treeninkin jälkeen kylmät, mikä kertoo huonosta verenkierrasta ja aineenvaihdunnasta. Silloin on hyvä käyttää tehostettuja keinoja.

– Hypoxin tehtävä on kiihdyttää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa juuri ongelma-alueella. Se tapahtuu ilmanpaineen vaihtelun ja kevyen liikunnan yhdistelmällä. Hypoxin teho perustuu näiden kahden yhteisvaikutukseen, kiteyttää Tuokko.

Aineenvaihduntaa kiihdyttävän vaikutuksen vuoksi Hypoxin ihopukua voisi verrata myös lymfahoitoon.

Alipaine ja rasvanpolttoharjoittelu

Hypoxin juuret ovat Itävallassa. Laitteiden alkuperäinen kehittäjä oli urheilufysiologian erikoislääkäri, tohtori Norbert Egger.

– Egger itse treenautti muun muassa naishiihtäjiä. Hän havaitsi, että vaikka monet onnistuvat pudottamaan painoaan, kilot lähtevät liian usein vääristä paikoista. Hänkin kokeili erilaisia menetelmiä etsiessään tehokasta hoitomuotoa erityisesti alavartalon rasvakertymiin, Tuokko kertoo.

Eggerin rasvanpolttomenetelmien suosikiksi nousi lopulta alipaine, jolla hän kykeni vilkastuttamaan verenkiertoa tietyissä kehon osissa. Tämä ei kuitenkaan vielä riittänyt, vaan tarvittiin matalasykkeistä rasvanpolttoharjoittelua, jotta tulokset olisivat pysyvämpiä ja tehokkaampia. Ensimmäinen Hypoxi-laite, Hypoxi Trainer, syntyi vuonna 1998.

Laittevaihtoehtoja

Hypoxi-laitteita on muutamia erilaisia.

– Turussa meillä on kaksi rasvanpolttopyörää; toista käytetään

makuultaan ja toista pystyasennossa. Meillä on myös juoksumatto, jossa monet miehet treenaavat keskivartaloon, Tuokko kertoo

– Ihopuku on muista laitteista poiketen passiivinen hoito, jota käytetään tavallisesti ennen rasvanpolttolaitteeseen menoa. Ihopuvun sisällä on ilmapuklia, jotka hierovat ongelma-alueita maatesasi peillä. Puku puskee verenkiertoa lähelle ihon pintaa, jolloin myös rasvanpolttolaitteen vaikutus tehostuu.

Asiakkaat voivat valita joko yhdistelmähoitoja tai vain rasvanpolttolaitteen. Hoidosta saa parhaan hyödyn, kun samalla treenaa ja syö terveellisesti.

Yksilöllinen ohjelma

Kun asiakas saapuu Hypoxi-treeniin, hän valitsee yhdessä ohjaajan kanssa itselleen sopivan laitteen. Naisten suosiossa on esimerkiksi pyörä, joka tehostaa rasvanpolttoa lantiosta ja reisistä. Munanmuotoinen laite sulkee kammioonsa alavartalon.

– Laitteeseen ohjelmoidaan valittu ohjelma, jonka mukaan ilmanpaineen vaihtelut määräytyvät. Asiakkaalle laitetaan eräänlainen korsettia muistuttava puku päälle ja keho jää laitteen sisään. Treenin aikana asiakas polkee pyörää satulassa istuen.

Pyöräiltäessä ilmanpaineen vaihtelut vauhdittavat verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.

– Iholla ali- ja ylipaine tuntuu kivuttomana imuna. Ilmanpaineen tilaa voisi verrata 1,5 kilometriä korkuisten vuorten ilmanpaineeseen sekä toisaalta puolentoista metrin syvyyteen sukeltavan ilmanpaineeseen, sanoo Tuokko

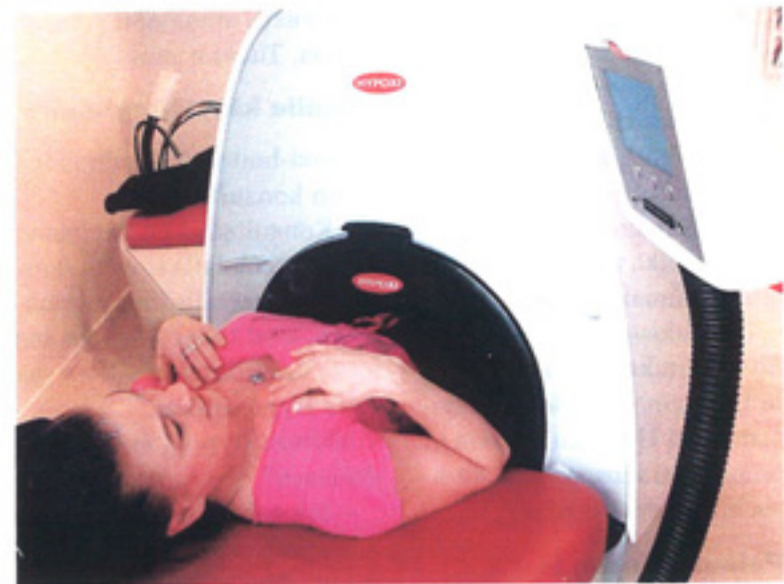
Treeniä kuurimuotoisesti

Riina Tuokko suosittelee Hypoxi-treeniä tehtävän kuurimuotoisesti.

– Minimimäärä on 12 treenikertaa ja siitä aina aloitetaan.



Hypoxi on monen kilpailevan urheilijan ja fitness-naisen suosiossa, sillä sen avulla voidaan tehostaa rasvanpolttoa esimerkiksi ennen kilpailua.



- Aloin käydä Hypoxi-treenissä säännöllisesti ennen kisoja ja se todella auttoi välittömästi aineenvaihdunnan vilkastamiseen ja nesteiden kertymisen ehkäisyyn, kertoo fitness-kilpailija Sanna Rajala.

Hypoxi kohdentaa rasvanpoltton lantiolle, reisiin, pakaroihin ja vatsanseltuun

- Näkyviä ja mitattavia tuloksia luvataan jo 4 viikossa
- Luvataan 3 kertaa paremmat tulokset kuin liikunnan ja laihdutuksen yhdistelmällä
- Perustuu kevyen liikunnan ja vaihtelevan ilmanpaineen yhdistelmään
- Sopii sekä naisille että miehille
- Polttaa tehokkaasti sisäelinrasvaa
- Poistaa sitkeääkin selluliittia
- Vaihtoehto rasvaimulle tai laserlipolyysille
- HYPOXI-jakson aikana HYPOXI-ohjaaja opastaa henkilökohtaisesti parhaiden tulosten saavuttamiseksi. Ohjaajalta saa ravinto-ohjeita ja kokonaisvaltaista opastusta
- Ihonkiinteytys alkaen 35 € / kerta, rasvanpoltto alkaen 49 € / kerta

(Lisätietoja: hypoxi.fi)

Yksi kerta ei tee ihmeitä, vaikka siitäkin voi tulla hyvä olo. Tyyppillisesti treenataan kolme kertaa viikossa neljän viikon ajan. Näin saadaan jo mitattavia tuloksia, edellyttäen että ruokavaliio tukee tavoitteita.

Tuokko huomauttaa, että Hypoxissa on kyse nimenomaan kevytliikunnasta.

– On katsottu, että Hypoxissa liikunnan tulee olla kevyttä, jotta valtaosa verenkierrosta ei kulkeutuisi lihaksiin, kuten tapahtuu intensiivisessä treenissä. Missään tapauksessa ei pitäisi mennä maitohapoille.

Samasta syystä Hypoxin jälkeen ei suositella salille menoa tai muuta liikuntaa.

– Tarkoitus on pitää verenkierto vilkkaana juuri ongelma-alueella, eikä viedä sitä harjoittelulla muualle.

Tätä tukevat myös ruokavaliio-ohjeistukset, joita asiakkaalle Hypoxin yhteydessä annetaan. Heti Hypoxin jälkeen ei esimerkiksi suosita pitkäkestoisia hiilihydraatteja.

Palautumiseen ja selluliittiin

Miehiäkin Hypoxissa käy. Useimmat miehet käyttävät juoksumattoa. Turun Hypoxissa on kertonut käyvänsä muun muassa koko kansan kiinteistövälittäjä **Jethro Rostedt**.

Monet bodaritkin ovat innostuneet Hypoxista. Bodarit ja fitness-kilpailijat käyvät toisinaan polkemassa pyörää palautumistarkoituksessa.

– Silloin laitteessa käytetään tarkoitukseen sopivaa palautumisohjelmaa. Olympialaisissa venäläiset uimaritkin käyttivät Hypoxia palautumiseen, sanoo Tuokko, ja suosittelee treeniä myös niille bodareille, jotka kokevat olevansa fyysisesti tukossa.

Selluliittihoidona Hypoxi toimii erinomaisesti.

– Erona muihin selluliittihoidoihin on se, että Hypoxi on aktiivinen ja hyödyntää liikuntaa, kun taas useimmat sel-

luliittihoidot ovat passiivisia. Hypoxilla päästään paremmin käsiksi syvemmälle rasvakerrokseen ja samalla kulutetaan energiaa.

Selluliitti-iholla on usein huono verenkierto ja aineenvaihdunta.

– Moni on sanonut, että parin viikon jälkeen huomaa ihon silottuneen. Selluliitti on kuitenkin myös kerääntynytä kuonaa, joten pitkään kestäneen selluliitin häivyttäminen syvemmältä kudoksista vaatii enemmän aikaa ja vaivaa, Tuokko sanoo.

Monille käyttäjryhmille

Hypoxi-hoitoihin kuuluu aina ensin konsultaatio.

– Konsultaatiossa katsotaan jokaisen kohdalla soveltuvuus. Todella harvoille joutuu sanomaan, ettei treeni sovi. Jos saa harrastaa liikuntaa, silloin saa tulla Hypoxiin.

Milloin Hypoxi ei ole mahdollinen?

– Jos esimerkiksi henkilön leikkaushaava ei ole parantunut, niin silloin kannattaa odottaa parempaa aikaa treenillekin, Riina Tuokko sanoo.

Fitness-kilpailijoille hoitopakso on hyvä ajoittaa tapahtuvaksi juuri ennen kilpailuja, ei tosin välttämättä enää samalla viikolla. Tuokko sanoo, että pääosa Hypoxin käyttäjistä on kuitenkin ihan tavallista kansaa.

– Meillä käy 20 – 75 -vuotiaita suomalaisia, jotka haluavat muokata kehoaan ja keskittyä ongelma-alueille. Asiakkaissa on ylipainoisia, hoikkia ja normaalipainoisia. Useimmilla on haasteita saada senttejä pois tietyiltä alueilta normaalilla liikunnalla ja ruokavaliolla. Asiakas on aina tyytyväinen, jos muutama sentti lähtee oikeista paikoista ja vaatekoko pienenee, toteaa Riina Tuokko. ♦

TEKSTI: MERJA KIVILUOMA.
KUVAT: NIKLAS ÅKERFELT



Ihopuku on muista Hypoxi-laitteista poiketen passiivinen hoito, jota käytetään tavallisesti ennen rasvanpolttolaitteeseen menoa. Ihopuvun sisällä on ilmakuplia, jotka hierovat ongelma-alueita.

Asiakkaalle puetaan korsettia muistuttava puku, ja keho jää laitteen sisään. Treenin aikana asiakas polkee pyörää satulassa istuen.

Sanna Rajala sai apua aineenvaihduntaan

Fitnesskilpailija **Sanna Rajala** päätti kokeilla Hypoxia nesteiden poistamiseen. Vuoden alussa kesken hyvän treeni-putken hän havaitsi, ettei tuloksia tullut entiseen tapaan ja painoa alkoi tulla liikaa.

– Reagoin stressiin liikakiloilla, joita tulee kehon keräessä nesteitä. Painoni nousi yhden vuorokauden aikana 2,5 kg. Etsin erilaisia vaihtoehtoja Internetistä ja löysin Hypoxin, hän kertoo.

Rajalalla on aina ollut heikko aineenvaihdunta, vaikka hän juo vettä 4-6 litraa päivässä.

– Aloin käydä Hypoxi-treenissä säännöllisesti ennen kisoja ja se todella auttoi aineenvaihdunnan vilkastamiseen ja nesteiden kertymisen ehkäisyyn välittömästi.

– Rasvanpoistovaikutus on kohdennettu tiukassa olevaan pepun selluliittiin ja yleensä alavartalon muokkaamiseen.

Sanna vaihtelee kahden rasvanpolttopyörän välillä eri treenikerroilla.

– Molemmat ovat yhtä tehokkaita; valitsen sen, mikä milloinkin parhaalta tuntuu tai on vapaana, hän kommentoi. Sanna kävi Hypoxissa juuri kilpailujen alla ja nyt kilpailujen jälkeen hän aikoo käydä Hypoxi-treenissä palautumistarkoituksessa.