



# Alipaineella hoikaksi?

Syöt terveellisesti ja liikut ahkerasti, mutta reisissä ja takapuolella on vanha ja itsepäinen rasvakerros? Sama täällä.

Kaikenlaisia huuhaa-kikkoja paikalliseen rasvanpolttoon on ollut maailman sivu, mutta **Hypoxi-alipaineharjoittelu** on tutustumisen arvoinen.

Pointti on tämä: Ensin pukeudutaan märkäpuku-maiseen, minihametta muistuttavaan korsettiin. Reiteen kiedotaan nauha, jossa on lämpömittari. Sitten sulkeudutaan tiiviiseen kapseliin, jonka sisällä aletaan polkea matalalla sykkeellä kuntopyörää.

Laitteen sisällä on alipaine – ja se on Hypoxin juju. Imu vilkastuttaa ongelma-alueiden heikentyneitä verenkiertoa, ja rasva pääsee hiljalleen sulamaan. Hoito on leppoisaa: imu ei tunnu mitään, polkiessa ei tule hiki, ja samalla voi lukea lehtiä tai katsoa telkkaria.

Hypoxissa käydään kolme kertaa viikossa aina puoli tuntia kerrallaan, yhteensä vähintään 12 kertaa. Jos elämäntavat ovat terveet, tulos saattaa pysyä vuodenkin. Viidessä viikossa kropan luvataan pienentyvän vaatekoon verran.

Oma testaukseni osui aikaan, jolloin olin stressaantunut ja onnistuin mässäilemään viiden viikon aikana parin lisäkilon edestä. Kovin pettynyt en voi olla, sillä reidestä ja polven kohdalta lähti sentään sentti, samoin pepusta, alavatsasta puolitoista. Lihoamani pari kiloa ovat siis menneet jonnekin muualle kuin ongelma-alueilleni, jes!

Testaamani polkupyörälaite on tarkoitettu päärynävaltaisille eli niille, joilla ylimääräinen rasva kertyy alakroppaan. Omenavartaloisille toimii parhaiten juoksumattolaitteessa tehtävä Hypoxi-harjoittelu, joka käy vyötärön ja vatsan kimppuun.

12 kerran Hypoxi-hoitosarja maksaa 590 e. | AK TIEDUSTELUT [www.hypoxi.fi](http://www.hypoxi.fi) 020 766 1040