

Viimeinen silaus kroppaan

Rasvan polttamisessa on totuttu käyttämään liikunnan ja ruokavalion lisäksi erilaisia apuvälineitä. Kun halutaan viimeinen silaus oman keholle, on aikaisemmin useimmiten käytetty rasvanpolttotuotteita kuten CLA:ta.



Suomessa on esitelty uudempi tapa nimeltä Hypoxi. Se on Itävallassa kehitetty menetelmä, jossa yhdistyy rasvanpolttosykkeellä tehtävä liikunta ja alipaine. Tällä yhdistelmällä voidaan vilkastuttaa verenkiertoa ns. ongelma-alueilla ja polttaa enemmän rasvaa näistä paikoista.

– HYPOXI on "täsmätreeniä" ja on alun perin kehitetty aktiivisesti liikkuville ihmisille. Perinteisellä treenillä ja ruokavaliolla ei aina saavuteta tuloksia tietyillä alueilla, joihin perinnöllisesti ja hormonaalisesti kertyy rasvaa ja josta sitä on suhteessa muihin alueisiin vaikea polttaa, kertoo HYPOXI Nordicista Anna-Lena Majurin.

Maagiset viisi kiloa

Turkulainen Juri Kynnysmaa on 38-vuotias aktiivisesti liikkuva mies.

– Vaikka liikun aktiivisesti ja monipuolisesti, on henkilökohtaisen ihannepainon saavuttaminen vaikeaa. Ne maagiset viimeiset viisi kiloa eivät tahdo helpolla lähteä, kertoo Juri.

Jurin treeni sisältää viidestä kuuteen viikoittaista liikuntatunnetta, joista puolet hän pyrkii tekemään aerobisesti ja toinen puoli voimapainotteisesti.

– Kuntosali, kahvakuula, juoksu niin matolla kuin luonnossa kuuluvat viikkorytmiini.

Juri kertoo ottaneensa myös ravinnon tarkasteluun ja tämän vuoden puolella onkin peruna ja pasta loistaneet poissaolollaan hänen ruokalautasella.

– Viimeisen viiden kilon pudottamiseen päätin kokeilla Hypoxi-menetelmää, paljastaa Juri.

Miehille rasva yleisemmin kerääntyy vatsanseudulle, niin Jurillakin. Sen täsmätreenaamiseen Juri käytti Vacunaut-laitetta yhdistettynä juoksumattoon.

– Kuukauden ajan käyn kolmesti viikossa puolen tunnin juoksumattotreenissä. Tällä korvaan normaalin viikkorytmiini kuuluvat aerobiset harjoitukset ja tämän kuukauden aikana olen normaaliin tyyliin tehnyt kolme voimatreeniä, kertoo Juri.

– Ravintopuolella olen tehnyt aikatau-



lumuutuksia, koska Hypoxissa suositellaan välttämään hiihareita harjoituksen jälkeen. Treenin jälkeen syön vain proteiinipitoista ravintoa reilun kuuden tunnin aikana. Tämän vuoksi aamupala on hiilihydraattipitoinen, mutta päivän mittaan ravinto muokkautuu tasapainoiseksi, kertoo Juri.

Haastatteluhetkellä Jurilla oli puolet takana kuukauden rupeamasta ja hän toteaa menetelmän sopivan hyvin miehelle ja lisäksi sen antama tulos oli oikeasuuntainen: runsas puolisen kiloa rasvaa oli palanut viikkoa kohden.

Jurin käyttämä rasvanpolto sopii myös ennen kaikkea omenavartaloiselle naiselle.

Naisen rasvaongelma

Monelle naiselle ongelma on päärynä-vartalo, jolloin rasva kertyy alavartaloon. Tämän ongelman ratkaisuun on Hypoxissa käytössä niin perinteinen kuin ma-kuukuntopyörä, jossa alipaine tehostaa pyöriä.

Jurin tapaan Terhi Kuosmanen on aktiivinen liikkuja. Hänen liikuntaansa kuuluu lenkkeily, kuntosali sekä uusimpana jooga.

Terhillä on kahdeksan kuukautinen lapsi ja Terhin ajatuksissa on päästä ennen raskautta olleisiin mittoihinsa. Siinä hän muun liikunnan lisäksi käyttää Hypoxia.

– Tavoitteeni on saada lantion seudulta kolmisen senttiä pois sekä kiinteämmän vartalon. Ohjelmaani kuuluu 20 minuutin kiinteytys ja sitten puolen tunnin pyöräily. Kuntopyöräilyssä syke pysyy noin 100 tasossa ja silti se tuntuu tehokkaalta, kertoo Terhi.

Terhin ohjelman pituus on myös kuukausi, johon sisältyy kolme viikkoharjoitusta.

– Olen pitkään noudattanut ravinto-ohjelmaa, jossa pyrin käyttämään mahdollisimman puhtaita tuotteita. Onneksi meillä Turussa on mahdollisuus hankkia hyväntahtoista ruokaa.

Terhin ravinto-ohjelma on proteiinipitoinen. Hypoxi-harjoittelun ohjeistukset ovat sopineet hyvin Terhille eikä suurilla muutoksilla hän ole tehnyt.

Terhin ohjelma oli myös puolessa välin ja siihen mennessä oli saavutettu jo Terhin tavoitetaso. Kehon kiinteytyminen on myös edennyt ja hän uskoo senkin osalta tavoitteen saavuttamiseen kuukauden aikana.

Kerran kaksi vuodessa

Turkulaisen Elinvoimastudion Mona Leino kertoo heidän tarjoavan laajan skaalan tutkittuja ohjelmia hyvinvoinnin lisäämiseen. Yksi tällainen on Hypoxi.

– Koko yhteiskunnassa lihavuuden lisääntyessä on noussut tarve löytää menetelmiä, joilla on helppo lähteä liikkeelle. Hypoxi on aikaisemmin vähän liikkuneelle turvallinen tapa aloittaa painon pudotus, kertoo Mona Leino.

Leino huomauttaa, että Hypoxi ei vaadi jatkuva käyttöä, vaan hän suosittaa sitä kuuriluonteisesti esimerkiksi kerran pari vuodessa.

– Saatan ensi vuonna ottaa Hypoxi-kuukauden huhti-toukokuussa, jolloin kehosta on turha rasva poissa heti kesän alussa, mieltä Juri Kynnysmaa.

Hypoxi Tampereella Liikuntakeskus Sykkeellä

Tampereella hypoxipalvelua on saatavissa Liikuntakeskus Sykkeen tiloissa toimivalta Maarit Vihman vetämästä studioista.

– Koimme, että paras paikka tarjota ko. palvelua on sellainen, jossa ihmiset muutoinkin pitävät itsestään huolta. Hypoxi on lisäksi "ongelmaan" jota ei välttämättä saa treenaamisen avulla kuntoon. Sellaiset henkilöt jotka eivät ole aiemmin juurikaan liikkuneet, saavat toivottavasti kipinän liikunnan aloittamiseen Hypoxi kuurin jälkeen ylläpitääkseen saavutettuja tuloksia. Sitä tarvetta Syke palvelee loistavasti. Sykkeen sijainti on hyvä, parkkipaikka ongelmaa ei ole ja tarvittaessa voi lapsenkin saada hoitoon oman hoidon ajaksi. Lisäksi Sykkeen henkilökunta on todella mukavaa ja iloista porukkaa, kertoo Maarit Vihma.

Maarit kertoo itse kiinnostuneensa hypoxista siitä syystä, että siinä pitää itse myös tehdä eli liikkua ja että elimistöön ei pistetä mitään vieraita aineita eikä sieltä poisteta keinotekoisesti mitään.

– Pienillä muutoksilla voidaan vaikuttaa paljon omiin mittoihin hypoxikuurin aikana ja nämä pienet muutokset toivottavasti vaikuttavat siihen, että niistä tulee pysyviä tapoja lisätä omaa hyvinvointiaan jatkossakin.

– Toivomme että tamperelaiset löytävät meidät ja tulevat ennakkoluulottomasti tutustumaan hypoxiin, lopettaa Maarit Vihma. ■

