



Monella maailmantähdellä on omat Hypoxi-laitteet kotona.

Hypoxi

- Itävaltalaisen urheilufysiologian erikoislääkäri **Norbert Eggerin** kehittämä kehonmuokausmenetelmä, jossa alipaine eli vakuumi yhdistetään matalasykkeiseen rasvanpolttoharjoitteluun.
- Muokkaa kehoa helposti ja turvallisesti ja auttaa pääsemään eroon rasvakertymistä vyötäröllä, lantiolla, reisissä tai pakarissa. Harjoittaa esimerkiksi synnytyksen veltostuttamaa ihoa tehden siitä kiinteämmän ja elinvoimaisemman ja muokkaa kehonalueita, joilla rasvanpoltto on normaalisti vaikeaa.
- Hoitoja on tarjolla yli 40 maassa. Vuosittain käyttäjiä on satoja tuhansia.
- Lyhin suositeltava hoitajakso on neljä viikkoa. Treeniohjelma sisältää 12 puolen tunnin alipainepyöräilytreeniä kuukauden sisällä ja tarkan ruokavaliion.

Lisätietoja www.hypoxi.fi

Polje rasva pois

Löytyikö Hypoxista täsmäase alavartalon rasvakertymiin ja selluliittiin?

On kuin asettuisi makamaan selälleen jättimäiseen, keskeltä halkaistuun kananmunankuoreen taikka kapseliin. Reiteeni on kiinnitetty lämpömittari, rinnan alle sykemittari ja pään yli vyötärölleni on vedetty tiukka lannerengas; vakuumikorsetti, joka kiinnitetään kuntoilulaitteeseen. Jalani on asetettu makuuasennossa polkimille – aivan kuin kuntopyörässä. Vekottimen kansi suljetaan vyötärön kohdalta ja tunnen pienen imaisun.

Suomen ensimmäisen Hypoxi-studion **Anna-Lena Majurin** näpyttelee oikealla olevalle näytölle tietoja minusta. Ne on mitattu ennen ensimmäistä treenikertaani tarkkaan sekä punnitusvaa'alla että mittanauhalla. Jopa niin tarkkaan, että jollei henkilökunta tuntuisi rennolta ja luotettavalta, olisin saattanut monen naisen tavoin häpeillä senttejäni ja kääntyä

ovelta pois. Hypoxin kehutaan olevan varsinainen täsmäase selluliittiin ja sen luvataan vähentävän senttejä halutuilta alueilta sekä kiinteyttävän. Mitä muuta nainen voisi haluta?

Saan luvan alkaa polkea. Samalla tarkkaillaan ruumiinlämpöäni, joka alkaakin hiljalleen nousta. Alipainepuku kohdistaa vaihtelevaa ilmanpainetta vatsani alueelle. Verenkierto vilkastuu ja keho alkaa käyttää hyväkseen rasvahappoja muuntaen niitä energiaksi.

Tuntuu hassulta, että näin kevyeltä tuntuvan kuntoilun avulla keho saadaan muka polttamaan rasvaa ongelmalueilla kolme, neljä kertaa enemmän normaaliin liikuntaan tai laihdutukseen verrattuna.

Puolen tunnin polkemisen

jälkeen lämpöni on noussut viitosen astetta. Jalat ovat hieman puutuneet ja olo on energinen. Sovin vielä samalle viikolle kaksi 30 minuutin harjoitteluaikaa. Kolmen kerran harjoittelutahdilla viikossa edetään kuukauden ajan.

Harjoittelun edistymistä seurataan mittaamalla paino ennen jokaista harjoittelukertaa. Olen saanut tarkat ruokavaliio-ohjeet ja pyrin noudattamaan niitä. Ennen treeniä syön hiilihydraattipitoista ruokaa, kun taas treenin jälkeen hiilarit ovat kiellettyjen listalla. Vettä nautin päivässä normaaliakin enemmän. Parin makuuasennossa suoritettun urheilukerran jälkeen päätän kokeilla polkemista pystyasennossa olevassa

Vaakaa tai mittanauhaa ei pysty lahjomaan.

laitteessa. Siinä saankin kunnan hien pintaan. Alan olla jo sinut laitteen kanssa. Nyt poljen samalla lehteä lukien. Puoli tuntia hurauttaa nopeasti.

Kuukauden treenin jälkeen on aika ottaa mitat viimeistä kertaa. Vaakaa tai mittanauhaa ei pysty lahjomaan. Siksi jännittää, mitkä lopulliset tulokset ovat.

Ei voi olla kuin tyytyväinen. Paino on pudonnut kuukauden aikana 1,6 kiloa ja senttejä on lähtenyt viidestä eri kohdasta mitattuna yhteensä 19. Tulokset olisivat voineet olla parempia-kin, sillä treenikaudelle sattui useita herkkujentäyteisiä juhlia, joissa oma itsehillintäni ei toiminut. Keskimäärin asiakkaan ympärysmitta pienenee samassa ajassa noin kolme senttiä reistä ja pakarista tai neljä senttiä vatsan- ja vyötärönseudulta. Painonpudotus voi treenikauden aikana olla jopa kolme kiloa ja senttien poistuma 25 senttiä.

"Moni mahtuu terapian jälkeen kokoa pienempiin housuihin", Majurin vakuuttaa.

Virpi Valtonen