

Vyötärörasva palamaan

IS / ARI-VEIKKO PELTONEN

Ihopuku aktivoi ihon pintaverenkiertoa, poistaa elimistöä nesteitä sekä kuona-aineita ja tekee ihosta kimmoisamman.

KARISTIN VYÖTÄRÖLTÄ

9 senttiä neljässä viikossa!

Tällaisia otsikoita on saanut lukea tasaisin väliajoin sen jälkeen, kun julkiset alkoivat testata Hypoxi-nimisiä laitteita pari vuotta sitten. Esimerkiksi **Vappu Pimiä, Anna Abreu, Petri Keskitalo ja Janne Kataja** ovat hoikentuneet erityisesti vatsan seudulta rasvanpolttoon perustuvan Hypoxi-harjoittelun avulla.

Monen mielestä rasvanpolttoa ei voi kohdistaa tietyille kehon alueille, mutta Hypoxi lupaa avun juuri keskivartalolle. Mistä Hypoxissa on siis oikein kyse?

Heidi Savolin-Aarva Hypoxi Aleksilta Helsingistä kertoo, että Hypoxi-laitteilla lisätään kehon luonnollista aineenvaihduntaa juuri sitkeimmillä rasvakertymäalueilla vaihtelevien ilmanpaineiden avulla.

- Vatsanseutu ja reidet ovat hitaamman aineenvaihdunnan alueita, ja siksi rasva palaa niiltä alueilta hitaammin. Hypoxi tehostaa aineenvaihduntaa näillä alueilla ja mahdollistaa rasvan palamisen kohdistetusti, Savolin-Aarva kertoo.

TESTASIN

Hypoxin toimivuutta tyypillisen harjoituskauden eli neljän viikon ajan. Tässä ajassa suuri osa Hypoxi-asiakkaista onnistuu karistamaan 2-6 kiloa alkupainosta riippuen.

Painoa tärkeämpi mittari on kuitenkin vatsan, lantion ja reisien alueelta lähtevät sentit. Alkumittausten aikana joudun rehellisesti myöntämään, että oma vaatekokoni on pikkuhiljaa vaihtunut 34:stä 38:aan. Housut kaipaivat pian jo kokoa 40.

Masentavien mittaustulosten jälkeen puen päälleni sukelluspukua muistuttavan painavan vakuumpuvun ja käyn makuulle.

PIAN TUNNEN, miten ilmat lähtevät puvusta, ja makaan vakuumpakattuna hoitopenkillä 20 minuutin ajan.

Muutaman käyntikerran jälkeen huomaa, että sukelluspuvussa maata

HYVÄ OLO: IS:n toimittaja testasi, kaventaako julkkisten suosima Hypoxi-harjoittelu keskivartaloa?



Sukelluspuvun näköinen Hypoxi-ihopuku on itävaltalaisen urheilu- ja fysiologian erikoislääkärin Norbert Eggerin suunnittelema.

voi jopa rentoutua, sillä puvun sisällä kulkevat ilmakuplat tuntuvat iholla kutittelevan mukavilta.

Tämän jälkeen siirryn rasvanpolttoon tarkoitettuun vakuumpuvun pyörään, joka puolestaan näyttää omituiselta avaruussukkulalta. Ilokseni huomaan, että pyörää poljetaan niin matalalla sykkeellä, ettei siinä tule edes hiki. Voiko laihduttaminen olla muka näin helppoa?

Savolin-Aarva kertoo, että vakuumin sisällä olevat ilmanpaineet aktivoivat kehon aineenvaihduntaa ja nostavat reisien ja vatsan alueen lämpötilaa tehokkaasti puolen tunnin treenin aikana.

PELKÄT LAITTEET

eivät kuitenkaan takaa hyvää lopputulosta. Hypoxi-harjoittelun tukena on terveellinen ruokavalio. Hypoxi ei sovi karppaajille, sillä keho tarvitsee hiilihydraatteja aineenvaihdunnan aktivointiin.

Kuurin aikana ei kannata herkutella eikä tissutella viiniä, jos haluaa nopeasti tuloksia. Se tuottaa itselleni selvästi eniten hankaluuksia neljän viikon harjoitusjakson aikana.

Lopullisten mittausten jälkeen voin kuitenkin olla tyytyväinen: vatsasta senttejä on lähtenyt peräti 6,5 ja vaatekokoni on jopa puolitoinen kokoa pienempi. Housut tuntuvat selvästi suuremmilta ja mieli kevyemmältä. Nyt uskallan jo suunnata vaatekaupan bikini-osastolle!

KATRI UTULA

Madonnankin suosima Hypoxi perustuu vaihteleviin ilmanpaineisiin.

- Tämä on täysin turvallinen laihdutusmenetelmä, Heidi Savolin-Aarva Hypoxi Aleksilta korostaa.



Rasvanpolttoon tarkoitettua vakuumpuvun pyörää poljetaan matalalla sykkeellä puolen tunnin ajan.