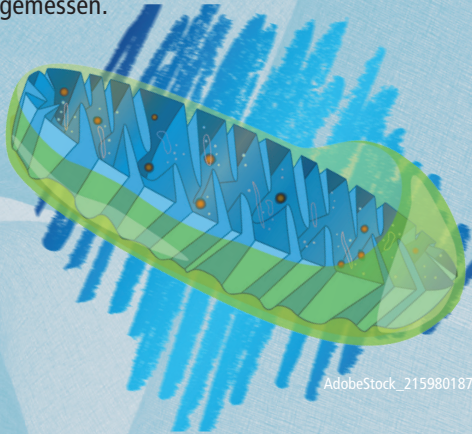


Mehr Energie – Mehr vom Leben

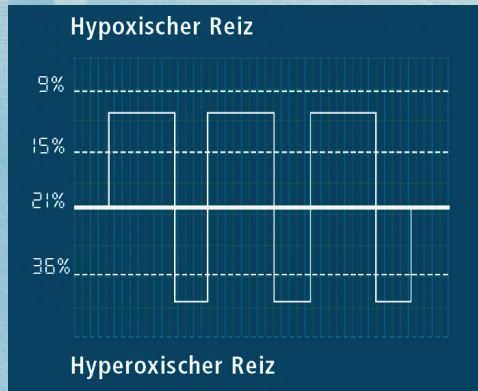
- Intervall-Hypoxie-Technologie -

Das Training

Das Training erfolgt angenehm im Liegen oder Halbsitzen, in völliger Entspannung. Dabei atmen Sie Luft mit mal mehr, mal weniger Sauerstoff. Die Dauer einer Trainingseinheit liegt im Schnitt bei 40 Minuten. Allgemein werden 15 bis 20 Trainingssitzungen empfohlen, bzw. bei Bedarf auch mehr. Während des Trainings werden Pulsschlag und Luftsauerstoffanteil fortlaufend gemessen.



So ist sichergestellt, dass die eingestellten personenbezogenen Parameter genau eingehalten werden.



Die Besonderheit

Im Gegensatz zu einem Höhentaining wird ein modernes apparatives Intervall-Hypoxie-Training individuell für Sie eingestellt, das heißt abhängig von Ihrer genetischen Empfindlichkeit zu Hypoxie, von Ihrem Alter, von Ihrem Trainings- und Gesundheitszustand. Dabei werden optimale Trainingsergebnisse erzielt und Nebenwirkungen eines Höhenaufenthalts komplett vermieden. Dafür verfügt das IHT-System über ein einprogrammiertes Testsystem, das einerseits automatisch den für Sie optimalen Trainingsreiz bestimmt, und andererseits nach dem Ende der Trainingsperiode den Fortschritt anzeigt.

Ihre Vorteile

Sie erzielen höhere Trainingserfolge und dadurch eine Erhöhung der gesundheitlichen Effekte, weil Sie die Anwendungsfrequenz und -dauer optimal ausschöpfen können.

Sie werden absolut sicher und zielorientiert durch die Anwendung geführt, weil moderne IHT-Systeme über eine eigens entwickelte Software individuell programmgesteuert werden.

IHT erhöht die Lebenserwartung, Lebensqualität und Lebensenergie. Die Widerstandskraft gegen neurodegenerative Einschränkungen oder auch Gefäßerkrankungen und Diabetes steigt deutlich an. Zudem verbessert sich die Fettverbrennung und die periphere Durchblutung.

Geeignet für:

- Best Ager,
- Ausdauer- & Kraft Sportler,
- Fitness Anfänger,
- Übergewichtige,
- Post-Covid-Syndrom,
- Long-COVID-Syndrom,
- Stoffwechselkranke,
- gegen COPD, CFS, Hypertonie, KHK, Borreliose, Diabetes Typ 2, neurodegenerative Erkrankungen (Alzheimer, Demenz), ALS, Krebs etc.



Auf den Punkt gebracht:

- Messbare Erfolge
- Angenehme Atmosphäre
- Zielführender Einsatz
- Variable Anwendungshäufigkeit
- Flexible Nutzungsmöglichkeit
- Begleitende Anwendung

Anerkennung

Das Wirkprinzip erhielt 2019 den Nobelpreis für Medizin.



Die wissenschaftliche Akzeptanz dieser evidenzbasierten Therapie zeigt sich deutlich darin, dass in der PubMed, der internationalen Datenbank mit Veröffentlichungen zu biomedizinischen Themen, über 150.000 Einträge zur Wirkung dieser Methode zu finden sind.

Sie erhalten jederzeit verständliche und kompetente Auskünfte zum Einsatz der Intervall-Hypoxie Anwendung.

Absolut für Jeden geeignet:

- jung und alt
- gesund und krank
- sportlich und gemütlich



Sprechen Sie uns an!

Herausgegeben von:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Sport

DG-ES

Privatpraxis Kosttor
Am Kosttor 1
80331 München

Telefon: 089 - 2323 92990

E-Mail: info@privatpraxis-kosttor.de

Internet: www.privatpraxis-kosttor.de