



Problemzonen Beine und Po:
Computergestützte Vakuumtherapie
während des Radelns

Ran an den Speck

Gezieltes Bodyforming ohne schweißtreibendes Workout – das verspricht die neue **Hypoxi-Trainingsmethode**, die mittlerweile in 80 Partnerstudios bundesweit angeboten wird.

Die gute Nachricht: Eine attraktive Figur bekommt man nicht von brutalem Krafttraining, stundenlangem Joggen und quälenden Hungerkuren. Die schlechte: Vom Nichtstun allerdings auch nicht.

„Um seinen Körper wunschgemäß zu formen, langanhaltend abzunehmen und die Haut zu straffen, muss man die Problemzonen effektiv angehen“, erläutert **Henrik Schünemann**, Personal-Trainer und Inhaber des einzigen Hypoxi-Figurzentrums in der Hamburger City. Im deutschsprachigen Raum gibt es mittlerweile 120 Hypoxi-Partner-Studios, in denen die Trainingsmethode an den patentierten Geräten und unter Anleitung geschulter Therapeuten angeboten wird.

Die herkömmlichen Strategien zum Verlust überflüssiger Pfunde wie Diäten oder Joggen sind vor allem deshalb ineffizient und damit zeitaufwändig weil der Körper das Fett zunächst da abbaut, wo es leicht und schnell ver-

fügar ist. Dies sind Stellen mit kleineren Fettdepots wie Gesicht oder Arme. Sie stimmen jedoch leider nicht mit den Partien unseres Körpers überein, die die meisten von uns als zu dick empfinden: Bauch, Beine und Po. Ihre Fettpolster reichen bis in das Unterhautgewebe hinein und sind daher schlecht durchblutet.

Genau hier setzt die Hypoxi-Trainingsmethode an: Das Konzept geht auf den österreichischen Sportwissen-



Infos: www.schuenemann-training.de



Problemzone Rettungsring:
Modernisierte Schröpfglas- und Kompressionstherapie kombiniert auf dem Cross-trainer

schaftler **Dr. Norbert Egger** zurück: Er entwickelte im Jahr 1997 den ersten Vorläufer der heutigen Hypoxi-Geräte und kombinierte dabei Fettverbrennungstraining mit der Kompressionstechnik und einer jahrhundertalten Heilmethode – dem Schröpfen. Die drei Faktoren, allen voran das in den Maschinen erzeugte Vakuum, führen zu einer verstärkten Durchblutung der Haut, die den Fettstoffwechsel ankurbelt und den Abtransport der Fettsäuren durch den Blutkreislauf fördert.

Während eines sanften Ausdauertrainings, das der Muskelbelastung eines Spaziergangs entspricht, entsteht in den Geräten im Wechsel ein Über- und Unterdruck. Dadurch wird das Blut nach außen befördert. „Die Leistung von 60 Watt während der knapp halbstündigen Therapieanwendung nicht überschritten werden. Damit wird der Körper praktisch gezwungen, sich die erforderliche Energie aus den Fettzellen zu holen. Bei einer größeren muskulären Beanspruchung würden dagegen fast ausschließlich Kohlenhydrate verbrannt“,

erläutert Fitness-Experte Schünemann.

Erste sichtbare Erfolge stellen sich bereits nach acht bis zwölf Trainingseinheiten ein, abhängig von genetischer Veranlagung, Körpermasse und Hautbeschaffenheit des Klienten, verspricht der Studio-Inhaber.

Voraussetzung ist allerdings, dass er sich an das Ernährungsprogramm hält, das für jeden Kunden individuell erstellt wird. Der Weg zu einer straffen Silhouette führt über Fisch, Geflügel, Obst und Gemüse. Einen Bogen machen sollte der Figurbewusste um Kohlenhydrate, die in Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln enthalten sind - zumindest nach der Anwendung und abends. Zucker, Fette und Alkohol sind völlig tabu. „Zur Unterstützung erhalten unsere Klienten eiweißhaltige Shakes, die im Preis enthalten sind. Das hemmt den Muskelabbau während der kalorienreduzierten Ernährung“, berichtet Schünemann.

Wer gut geformt den Sommer genießen möchte, sollte drei Einheiten à 30 Minuten pro Woche investieren. Länger dauert es wirklich nicht, denn das Duschen nach dem „schweißlosen“ Training kann man sich sparen. af