



IHHT **DAS ZELLTRAINING**

FÜR GESUNDHEIT,
KRAFT & LEBENSENERGIE.

ES GEHT UM ENERGIE. ES GEHT UM IHRE ENERGIE.

Das moderne Leben ist aufreibend. Vieles treibt uns an und vieles treibt uns um. Das gilt für Geist und Seele, aber auch für unseren Körper ...

Stress und eine ungesunde Lebensweise sorgen dafür, dass uns weniger Energie bleibt – ganz buchstäblich. Denn die Energielieferanten in unseren Zellen, die Mitochondrien, verlieren durch Stress und Gifte die volle Leistungsfähigkeit bei der Produktion des körpereigenen „Benzins“ Adenosintriphosphat – kurz ATP.

Die Folge können Müdigkeit und Antriebslosigkeit sein. Studien gehen davon aus, dass auch einige Zivilisationskrankheiten mit geschädigten Mitochondrien in Zusammenhang stehen.

Das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training – dafür steht das Kürzel IHHT – , sorgt dafür, dass die Zellen angeregt werden, alte Mitochondrien abzustößen und neue, leistungsfähige zu bilden.



WIE HÖHENTRAINING - ABER IM LIEGEN!

Ein weiterer Vorteil ist, dass das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training im Liegen oder Sitzen durchgeführt wird. Dabei wird eine bequeme Atemmaske getragen, Sie schließen die Augen, entspannen sich und atmen. Dabei wird der Atemluft zeitweise Sauerstoff entzogen und zusätzlicher Sauerstoff hinzugegeben. Das setzt die Zellen unter Anspannung und führt zur Bildung von neuen Mitochondrien. Das Verfahren ist selbstverständlich völlig gefahrlos und der Entzug und die Zufuhr von Sauerstoff werden laufend überwacht und individuell angepasst.

ÜBER MITOCHONDRIEN

Mitochondrien werden Kraftwerke der Zellen genannt, dabei gleichen sie genauer betrachtet eher Raffinerien. Sie sind es, die aus verschiedenen Nährstoffen aus der Nahrung das Adenosintriphosphat herstellen, das wiederum den Zellen als Energieträger dient.

Dieses Adenosintriphosphat sorgt dafür, dass ein Muskel sich bewegen kann. Die Mitochondrien sind ein eigener Teil der Zelle, der in seiner Funktionskraft abnimmt. Damit steht dem Körper weniger „Treibstoff“ zur Verfügung.

Die gute Nachricht: Wir können alte Mitochondrien durch neue ersetzen. Nichts anderes geschieht zum Beispiel beim Höhentraining von Spitzensportlern. Mitochondrien, die nicht mehr leistungsfähig sind, werden durch neue ersetzt.

DREI VON VIELEN ...

Das IHHT-Zelltraining sorgt dafür, dass es sich besser lebt – durch neue und leistungsfähige Mitochondrien. Drei Beispiele:

✓ **Weniger wiegen**

Leistungsfähige Mitochondrien sorgen dafür, dass Fette und Zucker verbrannt und nicht im Körper gelagert werden. Mit neuen Mitochondrien haben Sie also leistungsstarke Partner im Kampf gegen überschüssige Kilos. Weniger Gewicht sorgt für mehr Wohlbefinden und ein gesünderes Leben.

✓ **Mehr Leistungsfähigkeit statt Burnout und Stress**

Wenn Energie fehlt, fehlt der Antrieb. Vieles fühlt sich anstrengend und quälend an – was es gar nicht sein müsste. Gesunde Mitochondrien schaffen den Treibstoff für ein vitaleres Leben. Beim Sport spielen gesunde Mitochondrien übrigens auch eine grosse Rolle, denn sie erhöhen die Leistungsfähigkeit bei jeder Art von Bewegung.

✓ **Immunstärkung**

Im Kampf gegen Krankheitserreger spielt – leicht nachvollziehbar – die körpereigene Kraft eine Rolle. Häufige Infektionen und Erkältungen können ein Anzeichen für einen Mangel an Adenosintriphosphat sein. Hier hilft die IHHT, denn sie sorgt dafür, dass die Mitochondrien in „Bestform“ kommen.



IN ALLER KÜRZE UND AUF EINEN BLICK!

Das Zelltraining bietet viele Vorteile, wenn es um ein sorgenfreies, leichteres und gesünderes Leben geht:

- Verbesserte Durchblutung
- Mehr Zellenergie
- Verbesserte Schlafqualität
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Unterstützung der Gewichtsabnahme
- Verbesserte Stoffwechselaktivität
- Verbesserte Stressresistenz
- Steigerung der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit
- Ausgeglichenes vegetatives Nervensystem
- Ausgeglichene zelluläre Energiegewinnung aus Kohlenhydraten und Fetten
- Kürzere Regenerationszeiten
- Ausgeglichene Hormonproduktion



KONTAKT

PERSONAL TRAINING PLATFORM BASEL
Güterstrasse 97
4053 Basel

www.personaltrainingbasel.com
info@personaltrainingbasel.com

+41 79 861 88 38 oder +41 79 397 68 59



PERSONAL TRAINING
PLATFORM BASEL