

Schicke deine Zellen ins Cellgym!

**Entdecke die Kraft des
IHHT für Gesundheit und
Leistungsfähigkeit!**



INTERMITTIERENDES HYPOXIE-
HYPEROXIE-TRAINING (IHHT)





Was ist IHHT?

INTERMITTIERENDES HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING

IHHT wechselt Perioden mit niedriger Sauerstoffkonzentration mit solchen mit hoher Sauerstoffkonzentration ab. Dies fördert die Erneuerung deiner Mitochondrien, die Energiezentralen deiner Zellen. Trainiert wird komfortabel im Liegen.

Wie funktioniert es?

IHHT stimuliert den Körper veraltete, ineffiziente Mitochondrien zu ersetzen – für mehr Energie (ATP) und einen leistungsfähigeren Stoffwechsel.



Für wen ist IHHT geeignet?

- Sportler für bessere Leistung
- Personen mit Stoffwechselerkrankungen
- Menschen, die abnehmen möchten
- Betroffene von Herzkrankheiten und Bluthochdruck
- Personen mit chronischer Erschöpfung oder Lungenerkrankungen
- Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen

Kontraindikationen:

Nicht empfohlen bei akuten Infektionskrankheiten oder fortgeschrittenen chronischen Zuständen.



Empfohlene Einheiten

INTERMITTIERENDES HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING

Positive Effekte sind typischerweise nach ca. 5 Sitzungen spürbar, mit fortlaufender Verbesserung über 10 bis 15 Anwendungen.



Ordination Dr. Brandstetter
Mittelstrasse 23, 4400 Steyr



07252/45425

ordination@dr-brandstetter.at