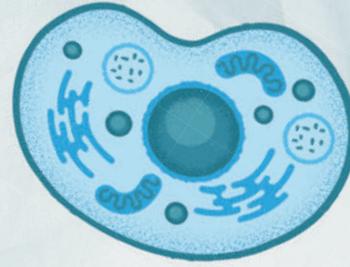


# IHHT-ZELLTRAINING

## INTERVALL-HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING

Jede unserer ca. 80 Billionen Zellen besitzt Tausende von Kraftwerken, die sogenannten Mitochondrien. Genau diese Kraftwerke stellen Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) her. Dafür werden viel Sauerstoff und ausreichend Nähr- und Vitalstoffe benötigt. ATP ist die echte und messbare Energiewährung im Körper.



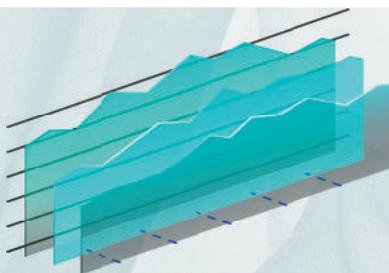
Die Mitochondrien produzieren jeden Tag eine dem Körpnormalgewicht in Kilogramm entsprechende Menge an ATP. Das funktioniert nur bei einer ausreichend großen Anzahl aktiver und leistungsfähiger Mitochondrien, sowie einer bedarfsgerechten Versorgung der einzelnen Zellen.

Bei den meisten Menschen bestehen Energiedefizite von z.T. über 30%. Die häufigste Ursache ist, dass alte und beschädigte Mitochondrien nur noch eingeschränkt ATP produzieren. Stattdessen produzieren sie deutlich mehr aggressive Sauerstoffradikale, die alle Zellen belasten.



**ATP** kann nicht gespeichert und muss bedarfsgerecht produziert werden. Die Qualität des Stoffwechsels (Fett- oder Zuckerverbrennung) bestimmt die verfügbare Menge an ATP. Aus diesen genannten Abhängigkeiten entstehen bereits bei geringster Belastung enorme Einschränkungen.

Beim Zelltraining mit der I-H-H-T wird abwechselnd sauerstoffarme (hypoxische) und sauerstoffreiche (hyperoxische) Luft eingeatmet - ganz entspannt sitzend oder liegend. Durch diese Intervalle werden die geschädigten Mitochondrien selektiv abgebaut und neue gesunde Mitochondrien gebildet.



Mit dem Zelltraining steigt deutlich der Anteil neuer und aktiver Mitochondrien. Gleichzeitig erhöht sich die produzierte Menge ATP.

**Für weitere Informationen  
sprechen Sie uns gerne an!**