



Zellkraft IHT/IHHT

Macht gesunde Zellen glücklich

Das Training bringt Ihre Zellen in Schwung und eignet sich zur Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit.

Der gezielte Einsatz von Höhenluft löst einen kurzzeitigen Sauerstoffmangel in den Zellen aus. Auf diesen Reiz reagieren die körpereigenen Anpassungs- und Selbstheilungsprozesse. So vermehren sich unter anderem die leistungsstarken (juvenilen) Mitochondrien (die Kraftwerke unserer Zellen), was zu einer verbesserten Energieversorgung und Verlangsamung des Alterungsprozesses führt. Die geschädigten Mitochondrien überstehen diesen Trainingsreiz nicht und werden abgebaut (Mitophagie). Dieses schafft Platz für neue Mitochondrien, die sich durch Teilung aus den leistungsstarken Mitochondrien bilden (Mitogenese).

Ein Zellkraft-Training eignet sich besonders:

- ✓ Für mehr Gelassenheit und Ruhe (vegetatives Nervensystem):
Verbesserter Schlaf / Stressabbau
- ✓ Für die Aktivierung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- ✓ Zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Zur Aktivierung des Energiestoffwechsels (Fettstoffwechsel):
Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- ✓ Zur Steigerung der körperlichen Fitness
- ✓ Zur Unterstützung bei psychischen Problemen:
Depressive Verstimmungen, Süchte etc.

Das Trainingsprogramm findet ganz entspannt im Liegen statt. Es werden je nach Gesundheitszustand 10 – 30 Trainingseinheiten à 40-50 Min. (1 – 2 mal pro Woche) empfohlen. Vor dem 1. Training wird ein 25-minütiger Test durchgeführt. Der Test gibt Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf den Sauerstoffentzug reagiert.

Weitere Informationen und Studien bei mir oder unter www.hoehenbalance.de

Preise:

Test: Fr. 100.00 inkl. Einführung und Analyse

Trainingseinheiten: Fr. 50.00 pro Sitzung

Illnau, März 2021