

Bränn fett på nytt sätt med **HYPOXI!**

Det har tidigare nästan varit omöjligt att bli av med envist fett på lår och mage, men med den nya metoden hypoxi kan du minska ditt midjemått med flera centimeter på bara några veckor!

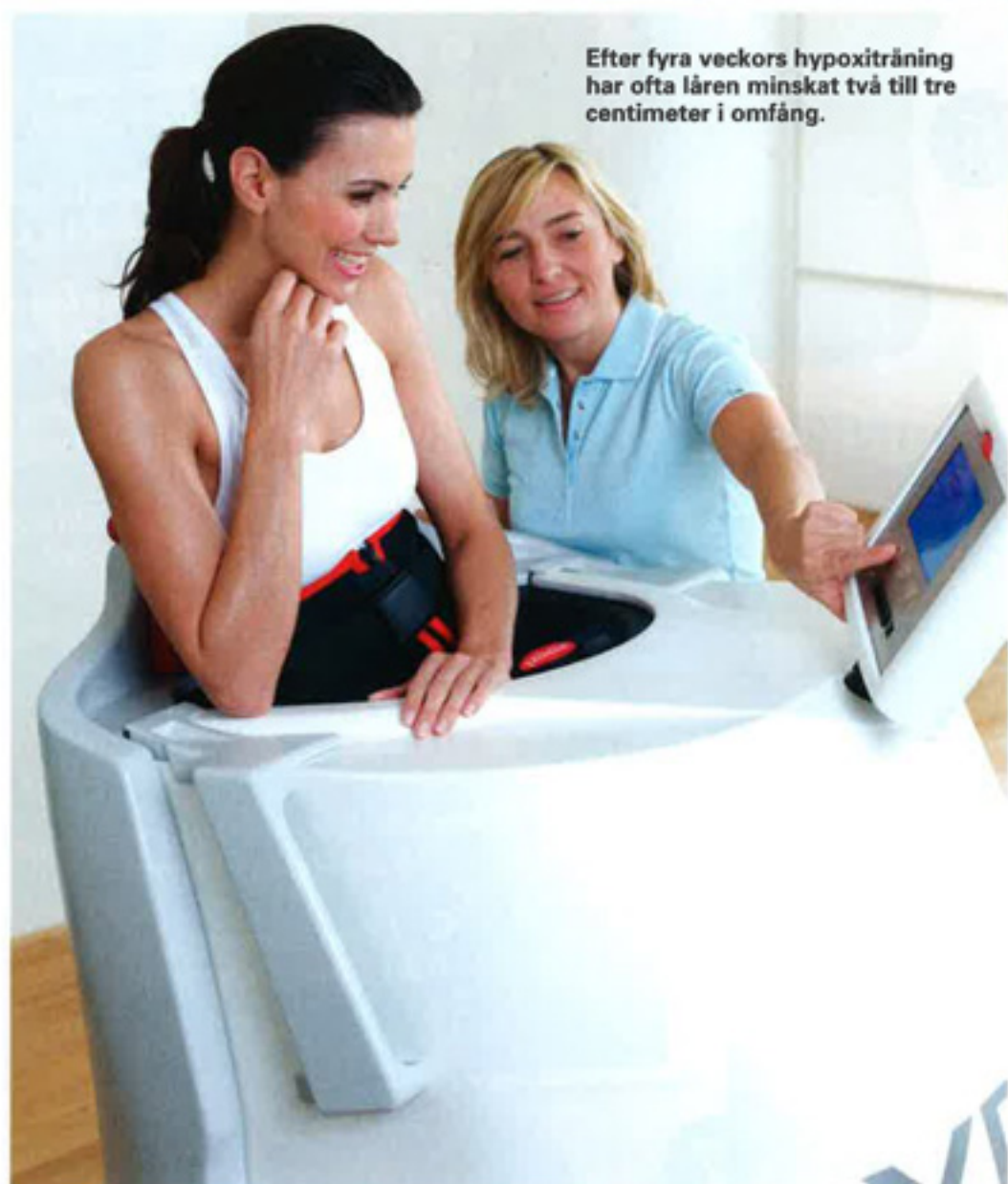
AV: Jenny Thorell

Man brukar säga att det inte går att punktförbränna fett – vill du bli av med överflödigt bukfett eller minska omfånget på låren så räcker det inte med att göra bara knäböj eller situps – du måste fokusera på att träna hela kroppen. Men med hypoxi, som är en kombination av lätt träning och lufttryck, går det att få bukt även med envisa problemområden. I Australien och England är metoden en succé och den har nyligen börjat slå även i USA. I höstas blev den för första gången tillgänglig i Sverige och Hälsa & Fitness ville självklart prova på den omtalade träningsformen.

NYTT KONCEPT

Finska Anna-Lena Majurin tog konceptet till Norden efter att ha kommit i kontakt med hypoxi i London. "Jag bodde i London och hade haft lite problem med låren", förklarar hon. "Min man berättade om hypoximaskinerna och sa att jag borde testa. Jag var lite skeptisk, men gick på en kur ändå. Efter fem veckor så hade jag gått ner en jeansstorlek – jag blev verkligen förvånad!" När Anna-Lena flyttade hem till Finland igen upptäckte hon att hypoxi inte fanns där och bestämde sig för att lansera det. "Vi introducerade konceptet i Finland för ungefär ett och ett halvt år sedan och nu finns det åtta studior totalt, så det har gått jättebra."

Träningspassen är 30 minuter långa och man ligger i en maskin som i det närmaste påminner om något som man skickar ut i rymden. I maskinen gömmer det sig en motionscykel som man trampar på med relativt lätt motstånd samtidigt som lår och mage utsätts för ett vakuum som ökar fettförbränningen och ämnesomsättningen, samt minskar celluliter. "Det är väldigt svårt att träna bort fett från låren och magen eftersom blodcirkulationen i dessa kroppsdelar är



Efter fyra veckors hypoxiträning har ofta låren minskat två till tre centimeter i omfång.

dålig", säger Anna-Lena. "Om du gör mycket situps så blir ju magmusklerna hårda, men det är inte säkert att fettet ovanpå försvinner och det beror på att blodet inte cirkulerar där."

SNABBA RESULTAT

Det första vi får testa är hudåtstrammingsmaskinen, där huden masseras med hjälp av 400 massagekulor som stimulerar

ämnesomsättningen, blodcirkulationen och syretillförseln. "Om man använder den här maskinen i kombination med fettförbränningsmaskinen får man snabbare och bättre resultat", förklarar Anna-Lena. "Den fungerar särskilt bra om man vill ha spänstigare hy efter en graviditet eller kraftig viktnedgång, eller om man lider av celluliter." Därefter får vi lov att prova fettförbränningsmaskinen, i vilken man

Efter en graviditet eller kraftig viktne­dgång kan huden vara i behov av en uppstramning!



FAKTA HYPOXI

- ✓ Hypoxi är den enda naturliga behandlingen som kan punktförbränna fett.
- ✓ Ett fettförbränningspass tar 30 minuter. Kombinerar du passet med hudåtstramning får du lägga till 20 minuter.
- ✓ De flesta som går på hypoxi är mellan 20–65 år
- ✓ För ett optimalt resultat ska man ligga i maskinen tre gånger i veckan.
- ✓ Efter hypoxi ska du undvika annan träning i minst sex till sju timmar. Under de dagar du inte går på hypoxi kan du träna normalt.
- ✓ Priser: hudåtstramning från cirka 320 kr/gång, punktförbränning av fett från cirka 460 kr/pass.

trampar på en motionscykel i vaku­um­motstånd. Trots att motståndet är lätt så är det ganska jobbigt. Behandlingen görs som en intensivkur, tre dagar i veckan, tills du fått de resultat du eftersträvar. Anna-Lena berättar att de flesta går på behandlingen under fyra till åtta veckor. "Efter fyra veckor har oftast två, tre centimeter försvunnit runt låren, men resultatet beror givetvis på hur stor du är från början", berättar hon. "Man får ungefär tre gånger bättre resultat med hypoxi än med vanlig träning."

Hypoxi togs fram av den österrikiske läkaren Norbert Eggert som i slutet av

90-talet forskade i fettförbränning. "Han kom fram till att man kan rikta cirka 70 procent av fettförbränningen till underkroppen med hjälp av både träning och lufttryck", berättar Anna-Lena. "Med vanlig träning är det bara 30 procent av den totala fettförbränningen som sker i underkroppen, men med hjälp av hypoxi kan man till väldigt stor del fokusera förbränningen – detta är det närmaste man kan komma punktförbränning utan operationer."

Träningsformen är självklart populär bland kändisarna och Simon Cowell, Katie Price, Madonna, Cheryl Cole och Robbie Williams har alla egna maskiner hemma. "Många av dem är redan vältränade, men har 'problem' med vissa områden", säger Anna-Lena. "Och även kändisar har problem med celluliter. Eftersom många av dem uppträder regelbundet, reser mycket och jobbar på oregelbundna tider, så utgör hypoxi ett skonsamt alternativ till fettsugning, som inte kräver några återhämtningsperioder."

Vad som är viktigt att understryka är dock att hypoxi inte är någon mirakelkur som ger drömresultat utan någon som helst ansträngning. "För ett optimalt resultat måste du lägga om kosten och träna samtidigt", säger Anna-Lena. "Alla får emellertid någon typ av resultat – huden blir bättre och celluliterna minskar alltid. Hur många centimeter som försvinner beror på hur stor man var tidigare och hur mycket man gått ner i vikt." Läs mer om hypoxi på www.hypoxi.se.

METODEN ÄR OCKSÅ POPULÄR BLAND MÄN

Anna-Lena berättar att killar oftast inte har problem med lår och rumpa, utan snarare vill bli av med fettet på magen. "Eftersom killar generellt har bättre ämnesom­­sättning så får de lite snabbare resultat än tjejer", säger hon. Hälsa & Fitness tog ett snack med Elias "Messi" Ljunggren, som bloggar om sin hypoxibehandling.

Hur kommer det sig att du började med Hypoxi?

Att punktförbränna fett har ju fram tills nu varit omöjligt. Jag var nyfiken på om det verkligen kunde fungera, så jag bokade in en provträning. Ungefär en månad efter det så bestämde jag mig för att köra igång en träningskur på tolv pass, med fokus på magen.

Har du sett några resultat?

Jag är just nu halvvägs igenom kuren och har precis gjort mitt sjätte pass. Från början var det svårt att avgöra om jag faktiskt såg någon skillnad eller om det var placebo, men efter att ha vägt mig och tagit mitt midjemått kan jag se att jag har gått ner tre kilo och minskat midjemåttet med tre centimeter. Det känns riktigt bra!

Skulle du rekommendera det till andra?

Ja, absolut. Jag skulle göra det med en uppmaning om att ta behandlingen seriöst. Det är trots allt lite man måste tänka på förutom träningen, som exempelvis kosten. Jag skulle knappast vilja kalla det för att gå på diet, men man måste anpassa sin livsstil en aning under kuren.

