



Susanna Erixon driver Hypoxistudion på Kristinelundsgatan. FOTO: JOACIM SCHMIDT

## OM HYPOXI

- ✓ En naturlig patenterad metod med vetenskapligt bevisad effekt.
- ✓ Minskat omfång på problem-partier och reducering av celluliter.
- ✓ Mer elastisk och spänstig hud.
- ✓ Synliga och mätbara resultat.
- ✓ Metoden har utvecklats av den österrikiske idrottsfysiologen Norbert Eggert.
- ✓ Finns i över 40 länder.
- ✓ Närmare en miljon människor tränar med Hypoxi årligen.
- ✓ Populärt även bland killar.
- ✓ Mer information finns på hemsidan [www.hypoxi.se](http://www.hypoxi.se)

# Lätt träning som ger snabbt resultat

I Hypoxistudion på Kristinelundsgatan jobbar man med fettförbränning under midjan, ett område som kan vara svårt att påverka med vanlig träning. Detta gör man med hjälp av maskiner som ökar blodcirkulationen i problemområdet.

– De flesta av mina kunder går ner en storlek på fyra veckor, säger ägaren Susanna Erixon.

Hypoximetoden kombinerar lätt träning med ett varierande lufttryck på det utvalda kroppspartiet. Lufttrycket hjälper till att öka blodcirkulationen och därmed fettförbränningen. I kombination med träningen i Hypoximaskinerna får kunderna kostråd.

– Hypoxi är ett komplement till att sund kosthållning och egen motion, berättar Susanna Erixon.

Hon är noga med att poängtera att det inte



handlar om någon diet eller bantningskur. Istället försöker man komma fram till en hälsosam, hållbar kosthållning som kunden kan hålla fast vid även när de är klara med sin Hypoxikur.

En kur består i regel av minst tolv träningstillfällen som är mellan 30 och 50 minuter långa. Dessa delas upp på fyra veckor. Man



kan träna antingen på ett löpband iklädd en specialtillverkad dräkt som med hjälp av lufttryck ökar blodcirkulationen och därmed fettförbränningen i midjeområdet eller på en speciell träningscykel som försätter underkroppen i ett vakuum. På motionscykeln riktas fettförbränningen till hela underkroppen.

Det finns också en maskin som med hjälp av

400 massagebubblor med varierande lufttryck bland annat hjälper till med hudåttstramning och ökar elasticiteten i huden.

– Den kan också användas till lymfdränage om man har lymfödem, berättar Susanna Erixon.

Bland idrottsmän är Hypoximetoden populär vid muskelåterhämtning då den ökade blodcirkulationen som uppstår också hjälper till att driva ut mjölksyra ut musklerna.

Det var i detta syfte som Hypoxi utvecklades av den österrikiske idrottsläkaren Norbert Eggert.

I och med att träningen är lågintensiv så lämpar sig Hypoximetoden för i stort sett alla åldrar. Susanna Erixon berättar att hon har kunder som är runt 20 år gamla, kunder som är över 70 år gamla och allt däremellan.

– Kan man cykla på en motionscykel i lågt tempo i 30 minuter så kan man träna Hypoxi.

Joacim Schmidt