



SchunemannTraining



design your body

Pressemitteilung

Studie des Medizinischen PräventionsCentrum Hamburg bestätigt die Wirksamkeit der HYPOXI-Methode

Hamburg, 12.02.2011

Durch eine Studie des Medizinischen PräventionsCentrum Hamburg (MPCH) konnte eindeutig bewiesen werden, dass die HYPOXI-Methode einen gezielten Abbau von Körperfett an den sogenannten Problemzonen ermöglicht.

Aufgabe der Untersuchung war es, die zahlreichen Erfahrungsberichte über die HYPOXI-Methode wissenschaftlich zu überprüfen. Bisher gab es widersprüchliche Meinungen, ob die HYPOXI-Methode einem konventionellen fahradergometrischen bzw. Laufbandtraining überlegen ist. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie bestätigen eindeutig, dass eine gezielte Figurformung an den Problemzonen dank der HYPOXI-Methode möglich ist.



3-fach stärkere Umfangsreduktion im Vergleich zum herkömmlichem Training

„Gewichtsreduktion und damit Abbau von überschüssigem Körperfett ist mit jeder Art von körperlichem Training prinzipiell möglich. Unsere Studie hat jedoch gezeigt, dass ein gezielter Abbau von Körperfett in den klassischen Problemzonen mit HYPOXI wesentlich besser gelingt als mit einem konventionellen Training“, so das Fazit von Prof. Dr. med Christoph M. Bamberger, Leiter des MPCH.

An der Universitätsklinik-Eppendorf untersuchte Prof. Dr. Bamberger mit seinem Team die Wirksamkeit der HYPOXI-Methode, einer Kombination aus Druckwechselbehandlung und moderatem Fettverbrennungstraining, an 20 übergewichtigen Frauen (30–50 Jahre) und 16 übergewichtigen Männern (30–50 Jahre). Die Studienteilnehmer wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe absolvierte ein vierwöchiges Training auf einem konventionellen Fahrradergometer bzw. Laufband während die andere Gruppe auf dem HYPOXI-Trainer S120 bzw. mit dem HYPOXI-Vacunaut trainierte.

Der Vergleich nach vier Wochen zeigte sowohl bei den weiblichen als auch bei den männlichen Probanden der HYPOXI-Gruppe hoch signifikant bessere Ergebnisse an den Problemzonen: Die Frauen der HYPOXI-Gruppe verloren durchschnittlich 13,1 cm Umfang gemessen an Hüfte, Gesäß und Oberschenkel, die Frauen der Kontrollgruppe lediglich 4,8 cm. Bei den Männern stand die Problemzone Bauch und Hüfte im Fokus. Hier konnte in der HYPOXI-Gruppe ein Umfangverlust von 9,4 cm verzeichnet werden, während die Kontrollgruppe nur 2,9 cm verlor.

„Die Annahme, dass mit der HYPOXI-Methode Körperfett gezielt an Problemzonen abgebaut werden kann, hat sich durch unsere Studie eindeutig bestätigt“, erklärt Prof. Dr. Bamberger

Die HYPOXI-Methode wurde vom Salzburger Sportwissenschaftler Dr. Norbert Egger entwickelt, der 1998 auch die HYPOXI Produktions- und Vertriebs GmbH gründete. Die einzigartige HYPOXI-Methode ist mittlerweile weltweit bekannt und erfolgreich.

Die zusammengefassten Ergebnisse finden Sie im Dokument des MPCH unter www.hypoxi-hamburg.com und www.mpch.de.



SchünemannTraining



design your body

In Hamburg wird die HYPOXI-Methode von dem u.a. aus RTL und dem NDR bekannten Personaltrainer Henrik Schünemann angeboten. Er ist Inhaber von Schünemann Training und betreibt in seinem Figurzentrums auch das HYPOXI-Studio Uhlenhorst/Hohenfelde. Hier können Sie sich Interessierte kostenlos und unverbindlich über die Möglichkeiten einer gezielten Figurformung beraten lassen.

Schünemann Training

Hamburgs innovativstes Figurzentrums finden Sie direkt an der schönen Außenalster, diskret in einem charmanten Stadthaus gelegen. Schünemann Training steht als inhabergeführtes Unternehmen für ein modernes, hocheffizientes Gesamtkonzept aus Fitness, Gesundheit und mentaler Stärke. Eröffnet wurde es 2008 von dem u.a. aus RTL und dem NRD bekannten Personaltrainer und Figurformungs-Experten Henrik Schünemann.

Kerngeschäft ist das Personaltraining – das gezielte, körperliche 1:1-Training zur Erreichung der individuellen Kundenwünsche. Allgemeine Ernährungsberatungen sowie Ernährungsberatungen in Spezialfällen wie z.B. Nahrungsmittelintoleranzen sowie ein stabilisierendes Mental Coaching runden das Angebot ab. Um allen Klienten auf möglichst einfachem und schonendem Weg ihre Wunschfigur zu ermöglichen, eröffnet Schünemann Training 2008 das erste HYPOXI-Figurzentrum in Hamburg. 2010 wird das Angebot durch die TFR-Methode (stabile Kavitation plus Ultraschall) erweitert.

Bei Schünemann Training finden Sie die erfahrenen Experten, die mit Ihnen zusammen ein perfektes, maßgeschneidertes Programm entwickeln, welches im gemeinsam festgelegten Zeitraum den gewünschten Erfolg ermöglichen kann. Dabei verzichten wir trotz modernster Technik nicht auf altbewährte Trainings- und Behandlungsmethoden sowie über 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Figurformung.

Flexibilität, Motivationskraft, kompetente Beratung, Zielerreichung und regelmäßige Zielüberwachung sowie Diskretion sind nur einige wenige Vorteile, die wir gegenüber Fitness-Studios und Vereinen bieten können. Abgeschirmt von neugierigen Blicken haben Sie die Möglichkeit, sich ganz auf sich selber zu konzentrieren. Ihr Figurprogramm wird nach durchgeführtem Check-up individuell auf Sie maßgeschneidert.

Bei Schünemann Training kann die HYPOXI-Methode somit alle Vorteile eines individuellen Personaltrainings bieten: Ausgebildete Coaches kümmern sich nicht nur um die überflüssigen Pfunde, sondern auch um die richtige Einstellung und Herangehensweise im Kampf gegen den Winterspeck. Auf Basis der jeweiligen genetischen Disposition und der persönlichen Lebensumstände beraten und betreuen die Coaches jeden Kunden ganz individuell. Dies beinhaltet zu Beginn die Analyse des Hautbilds, der Figur sowie der Ernährungsgewohnheiten. Die Intention ist es, das Beste aus dem jeweiligen Typ zu machen und somit eine realistisch zu erreichende Wunschfigur zu definieren. Vier patentierte HYPOXI-Geräte stehen zur Verfügung, die auf innovative Weise Über- und Unterdruckbehandlung mit moderater Bewegung kombinieren und somit gezielt an den jeweiligen Problemzonen Bauch, Beine und Po wirken.

Kontakt

Schünemann Training
Schwanenwik 14 . 22087 Hamburg
Telefon 040 . 51 90 83 14
info@schuenemann-training.de
www.schuenemann-training.de

Pressekontakt

rogies:design, Ulrike Rogies
Schwanenwik 14 . 22087 Hamburg
rogies@rogiesdesign.de
www.rogiesdesign.de