

# IHHT-ZELLTRAINING

## INTERVALL-HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING

Jede unserer ca. 60 Billionen Zellen besitzt Tausende von Mitochondrien, die sogenannten **Mitochondrien**. Genau diese Mitochondrien stellen Energie in Form von **ATP (Adenosin-5'-Triphosphat)** her. Dafür werden viel Sauerstoff und ausreichend **Nähr- und Mineralstoffversorgung**. **ATP** ist die wichtigste und meiste Energiegewinnung im Körper.



Die Mitochondrien produzieren jeden Tag eine dem Körpergewicht in Kilogramm entsprechende Menge an **ATP**. Das heißt: Je mehr Sie bei einer ausreichend großen Anzahl aktiver und leistungsfähiger Mitochondrien, desto eher werden Sie eine hervorragende Leistung der einzelnen Zellen.

Bei den meisten Menschen besteht Energiebedarf von ca. 1. über 20%. Die häufigste Ursache ist, dass die aktiven und leistungsfähigen Mitochondrien nur noch eingeschränkt **ATP** produzieren. Insbesondere produzieren sie deutlich mehr aggressive Sauerstoffradikale, die die Zellen schädigen.



**ATP** kann nicht gespeichert und muss bedarfsgerecht produziert werden. Die Qualität des Sauerstoffs (dem oder Sauerstoffmangel) bestimmt die verfügbare Menge an **ATP**. Bei einem gewissen Aktivitätslevel entstehen bereits bei geringer Belastung enorme Einschränkungen.

Wenn Zelltraining mit der **IHHT** wird, überschüssig sauerstoffarme (hypoxische) und sauerstoffreiche (hyperoxische) Luft eingatmet – ganz entspannt sitzend oder liegend. Durch diese Intervalle werden die geschädigten Mitochondrien wieder reaktiviert und neue gesunde Mitochondrien gebildet.



Bei dem Zelltraining steigt deutlich der Anteil neuer und aktiver Mitochondrien. Gleichzeitig erhöht sich die produzierte Menge **ATP** durch die verbesserte Sauerstoffversorgung.

Wirkbare Erfolge entstehen bereits nach wenigen Wochen Zelltraining.