

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

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.

„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.

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 fahrradergometrischen bzw. Laufband-training überlegen ist. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie bestätigen eindeutig, dass eine gezielte Figurformung an den Problemzonen dank der HYPOXI-Methode möglich ist.

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.

Pressebüro:

Barbara Dornwald