

Pressemitteilung

Figurformungs-Mythen und ihr Wahrheitsgehalt

München, im November 2008

Gute Ratschläge der besten Freundin, die neuesten Diättipps oder das Wunder Workout vom Fitness Papst – spätestens im Frühjahr ist wieder Figurformung angesagt.

Gleichzeitig stellt sich alljährlich die Frage: Welche dieser Tipps gehören in das Reich der Mythen und welche erzielen die gewünschten Resultate?

Wer abnehmen will, muss weniger essen!

Generell sollten sich Energieaufnahme und Energieverbrauch in etwa die Waage halten. Wer abnehmen will, muss auf eine negative Energiebilanz achten, d.h weniger Energie aufnehmen und mehr Kalorien verbrauchen. Crash Diäten und ausgeprägte Hungerkuren stellen jedoch nur eine enorme Belastung für den Körper dar. Sobald die Crash Diät vorbei ist und man sich wieder wie gewohnt ernährt, ist dies das Zeichen für den Körper, sich für den nächsten bevorstehenden „Notstand“ zu wappnen. Das Ergebnis ist der bekannte „Jojo-Effekt“.

Cremes, Massagen und Wickel formen die Figur!

Die Vorstellung ist verlockend – allein durch regelmäßiges Eincremen, Massieren oder Einwickeln sollen Fettdepots an Hüfte, Po und Beinen schmelzen. Doch hier gilt eine alte Weisheit mit hohem Wahrheitsgehalt: Ohne Fleiß kein Preis. In diesem Fall heißt das: Ohne Bewegung kann kein Fett verbrannt werden. Massagen, Cremes und Wickel fördern zwar die Durchblutung, die Haut fühlt sich kurzfristig etwas straffer an, doch messbare und vor allem anhaltende Umfangverluste sind so nicht zu erzielen.

Wer eine gute Figur will, muss mehr Sport treiben!

Im Prinzip richtig, nur leider ist Fett nicht gleich Fett. Die genetisch bedingten, sportresistenten, Fettansammlungen sitzen bei Frauen an Hüften und Oberschenkeln. Bei Männern am Bauch, genauer im Unterhautbindegewebe und um die Darmschlingen. Diese Problemzonen lassen auch harte Fitness-Workouts kalt. Dies liegt an der mangelnden Durchblutung dieser Fettschichten.

Kurze Trainingseinheiten bringen nichts!

Dieser Mythos versetzt Sportmuffel ohne Kondition in Panik. Doch keine Sorge: In Wahrheit werden bereits ab der dritten Minute Fettreserven für die Energie herangezogen. Und es wird noch besser: Bei einer niedrigen Belastungsintensität von 50-60% der max. Herzfrequenz, ist der Fettanteil der „gesamten Energie“ am größten.

Egal ob kurze oder lange Trainingseinheiten, kaum bringt man seinen Körper auf Touren, stellt sich für Frauen mit Cellulite ein neues Rätsel: Die Oberschenkel und der Po fühlen sich kühl an, während das Gesicht bereits heiß ist und sich sogar schon rot verfärbt.

Grund hierfür ist die schlechte Durchblutungssituation im Unterkörper. Bei Frauen mit Fettdepots an den Problemzonen ist die Hauttemperatur im Oberkörper um durchschnittlich 3 Grad wärmer als im Unterkörper. Leider ändert sich diese Situation auch durch längere und intensivere Trainingseinheiten nicht. Ungeliebte Folge: Man nimmt im Gesicht und am Busen schneller ab, als an den weiblichen Problemzonen Oberschenkel und Po.

Mit der innovativen HYPOXI-Therapie lässt sich die Temperaturverteilung und somit der gezielte Fettabbau am Unterkörper steuern. Durch die Kombination aus moderatem Training und dem computergesteuerten Wechsel von Über- und Unterdruckbehandlung in einer bis zu Hüfte reichenden Kammer, wird die Durchblutung angeregt. Hartnäckige Fettdepots werden so gezielt an den Problemzonen abgebaut.
Detail-Informationen zur HYPOXI-Therapie unter: www.hypoxi.com.



Zur Veröffentlichung freigegeben (Fließtext: ca. 3.337 Zeichen).

Pressebüro:

move communications, Fraunhoferstr. 8, D-82152 Martinsried
Barbara Dornwald

Tel.: 0049 (0)89 452219-24

E-Mail: dornwald@move-communications.com