



FRÜHER
Mit normalem Workout konnte die Sängerin nichts gegen ihre Orangenhaut ausrichten.

Beauty-Problem: Dellige Schenkel

Hypoxi-Training

So geht's:

Workout unter Hochdruck! Trainiert wird im Liegen auf einem Fahrrad-Ergometer, bei dem der komplette Unterkörper in einem Vakuumgehäuse eingeschlossen ist. Bevor die Fitness-einheit beginnt, wird zunächst ein enger Taillengurt angelegt, der die Druckkammer luftdicht abschließt. Dann heißt es 30 Minuten in die Pedale treten, während der Unterkörper mit einem individuellen Programm von Unter- und Überdruck-Intervallen behandelt wird. Der Aufwand lohnt sich: Nach den empfohlenen zwölf Anwendungen sitzt die Hose tatsächlich deutlich besser. Und das ohne strenge Diät! Lediglich abends sollte auf Kohlenhydrate verzichtet werden.

Der Trick:

Durch den Wechsel von Unter- und Überdruck während des Trainings wird die Durchblutung angeregt. Es gilt: Je durchbluteter eine Region ist, desto leichter löst sich dort das Fett. So werden schnell und gezielt Fettpots an den Problemzonen abgebaut, der Stoffwechsel angekurbelt und die Haut gestrafft.

Das sagt der Experte:

„Hypoxi ist generell für jeden geeignet. Nur wer unter extrem hohem Blutdruck oder Hautentzündungen leidet, muss vorsichtig sein“, erklärt die Münchner Hypoxi-Expertin Gabi Etheridge (www.hypoxistudio-karlstrasse.de). „Das Programm wird stets individuell auf Hautfestigkeit und Muskulatur-Stärke abgestimmt. So kann die Figur gezielt geformt werden.“

Kosten pro Behandlung: ca. 30 Euro.



HEUTE

CHERYL COLE (28)

Cheryl gesteht: „Ich war immer schlank, hatte aber Probleme mit Cellulite an den Beinen. Doch dank Hypoxi ist das jetzt Vergangenheit!“