

So funktioniert IHHT VITAL



IHHT VITAL - das mitochondriale Zelltraining erfolgt ganz entspannt in einem Relaxedsessel.

Über eine Atemmaske wird abwechslungsweise für jeweils einige Minuten Luft mit weniger (Hypoxie) und Luft mit viel Sauerstoff (Hyperoxie) eingeatmet.

Die Sauerstoffkonzentration in unserer normalen Atemluft beträgt 21%.

Bei der IHHT VITAL werden individuell eingestellte leicht sauerstoffreduzierte (15 bis 9% Sauerstoff) und sauerstoffreichere (36% Sauerstoff) Atemgemische eingesetzt.

Die Methode ähnelt dem bekannten leistungssteigernden Höhenttraining - setzt aber auf erhöhte Sauerstoffzufuhr und Sauerstoffentzug im Wechsel.

Hinweise zum Urheber- und Markenrecht: Alle Inhalte, Texte, Bilder, Grafiken, Darstellungen aller Art und Videos von ihht-consulting.at und active4health.at unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz des geistigen Eigentums. Sie dürfen weder kopiert, verändert, downgeloadet oder auf anderen Webpages oder Publikationen jedweder Art verwendet werden. Verletzungen des Urheber- und Markenrechts werden ausnahmslos ohne vorherige Abmahnung gerichtlich verfolgt. © 2023 Mag. Alexander Daume