

Beslenme programı ile kombine edilen
Hypoxi Çalışmalarının etkisi hakkında yapılan pilot
çalışma



1. PROJE TANIMLANMASI

Bu bilimsel çalışmanın amacı Hypoxi çalışması ile gerçekleştirilen vücut şekillendirmesinin geçerlilik ve güvenilirliğini değerlendirmek

Çalışma Varsayımları:

- Normal çalışma programı veya beslenme değişikliğine nazaran Hypoxi çalışmasının vücut düzeninde farklı etkileri vardır.
Hypoxi çalışmasının yüksek ve alçak basınç konsepti; kan dolaşımını ve özel problemlili bölgelerdeki
- metabolizma aktivitelerini düzenler.

2. ÜNİVERSİTE SALZBURG ÇALIŞMASI

Bu çalışma Avusturya Salzburg Üniversitesi Spor Bilimleri ve Kinesioloji Fakülteleri İdari Kurullarının öncülüğü ve denetiminde gerçekleştirilmiştir.

- Univ. Prof. Dr. Erich Müller

Uygulayan Ekip

- Mag. Eva Tischer
Mag. Elisabeth Löberbauer-Purer
- Dr. Nanna Meyer, Salt Lake City Utah (Nutritionist)
Mag. Judith Haudum
- Mag. Elisabeth Sinnegger
Univ. Prof. Dr. Serge von Duvillard, Texas
- Univ. Ass. Dr. Susanne Ring-Dimitriou

-
-
-

ÇALIŞMA PARAMETRELERİ

Test bireylerden seçilmiş 4 grup.

1 kontrol grubu, aynı beslenme tercihi ve miktarı ile yönlendirilen 3 grup.

Kalorisi azaltılmış beslenme programı (bireysel olarak RMR ile hesaplanmış) beslenme uzmanı Dr. Nanna Meyer tarafından oluşturuldu ve incelendi.

- Grup 1: HNC (Hypoxi çalışması 3x/hafta ve beslenme) Hypoxi Beslenme Grubu
- Grup 2: P (beslenme ve yüksek-alçak basınç çalışması olmadan, Hypoxi çalıştırıcısı ile yapılan kas çalışması) = Plasebo Grup
- Grup 3: N (antremansız beslenme programı uygulayan grup) Beslenme Grubu
- Group 4: C (hiçbir müdahale yapılmayan) Kontrol Grup

Ölçüm Teknikleri:

- DEXA (kemik) Ölçümü (X-ray çift enerji emilim ölçermetre- vücudun yoğunluk farklılıklarını ölçer). Ölçümlerin doğruluğu +/- **0,5%** "Landeskrankenanstalten Salzburg"Hastanesi Nükleer İlaç Bilimi sorumluluğunda gerçekleştirilmiştir.,
- Anthropometrik Metodlar
Çevresel Ölçüm (Vücudun standart bölümlerinin mezura ile ölçülmesi). Acc. m. +/- 5%
Oksijen tüketiminin ölçümü ve RMR ile tahmin (RMR:Dinlenik haldeki metabolizma oranı)
- Kan parametresi (glukoz, toplam kolestrol, LDL, HDL, Apo A, Apo B, Adiponektin).
Kan örnekleri "Landeskrankenanstalten Salzburg Hastanesi'nde sorumlu departman,
- 1. Medizin tarafından alınmıştır."
Subjektif parametre (kendi kendine subjektif değerlendirme)
- Selülit (selülit seviyesi 0-10 arasındadır; 0 en iyi, 10 en kötü değerdir)
Dokunun yoğunluğu ve dış görünüşü (derecesi: 0-10)

Çalışma Süresi: 12 hafta, başlangıç Mart 2006

SONUÇLAR

Prof. Dr. Müller sonucu aşağıdaki gibi açıklar:

„12 hafta süren bu çalışma, Hypoxi Trainer S120 düşük şiddetli kardiyo çalışması ve dengeli dietle yapılan bu kombinasyon kilo kaybında belirgin azalma ve yağ dokusunda ciddi kayıp olduğunu kanıtlar.

...Hypoxi ve beslenme müdahalesi sonucunda deneklerin problemleri bölgelerindeki cilt kalitesinde çok olumlu etkileri görülmüştür.

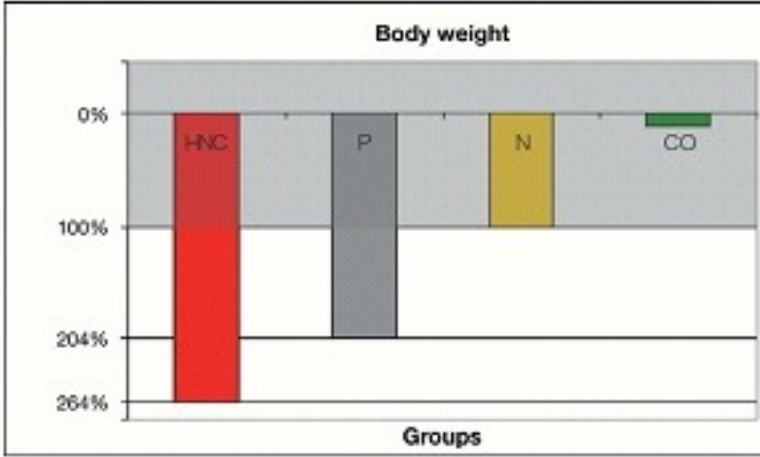
...Özetle söyleyebiliriz ki iyi dengelenmiş beslenme programı ve Trainer S120 kombinasyonu ile oluşturulan Hypoxi Hareket Programı kilo ve hedefli yağ dokusunun kaybında çok başarılıdır ve cildin yapısını pürüzsüzleştirir.

Detaylanmış Sonuçlar:

Etkili Değişiklikler:

- ...vücut kilosunda azalma, normal dietle yapılan çalışmanın 3 katından fazla, 83% oranında aşırı yüksek yağ kaybı...
Cilt görünümü ve selülitlerde olumlu değişimler (subjectif değerlendirme; diet ve çalışma grubundan 400%
- daha iyi)...
Hypoxi-Çalışması; spesifik bölgelerdeki yağ depolarındaki hücrelerin azaltımında çok başarılı bir metottur.
(normal dietle gerçekleşenden 204% daha iyi)...
-

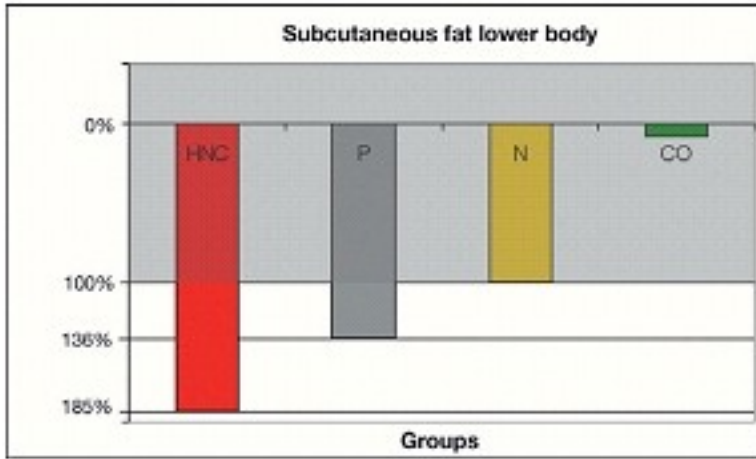
Vücut ağırlığı (Tab.1)



Gruplar arasındaki farklılıklar çok belirgindir.

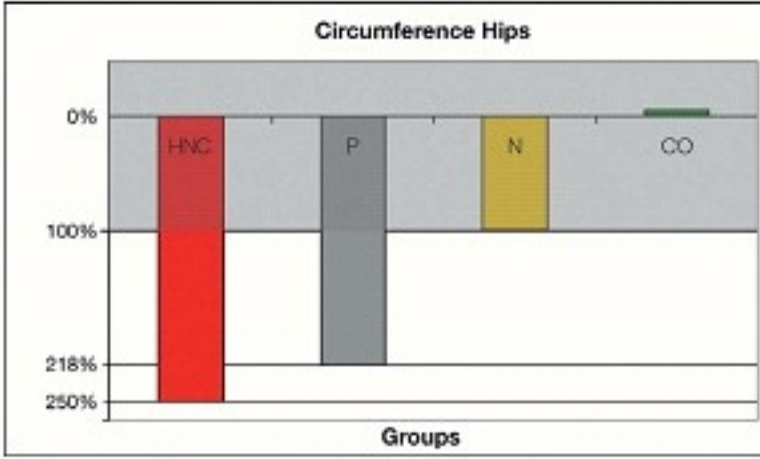
- Hypoxi-Çalışması yapan grubun kilo kaybı, beslenme grubundan 264% daha fazladır.
- Hypoxi-Çalışması yapan grubun kilo kaybı, klasik çalışma yapan plasebo grubundan 60% daha fazladır.
-

Hypoxi-Çalışması ve doğru beslenme programı ile yapılan çalışma grubu sadece beslenme ile yapılan çalışma grubuna göre kilo kaybında 3 kat daha fazla başarılıdır.



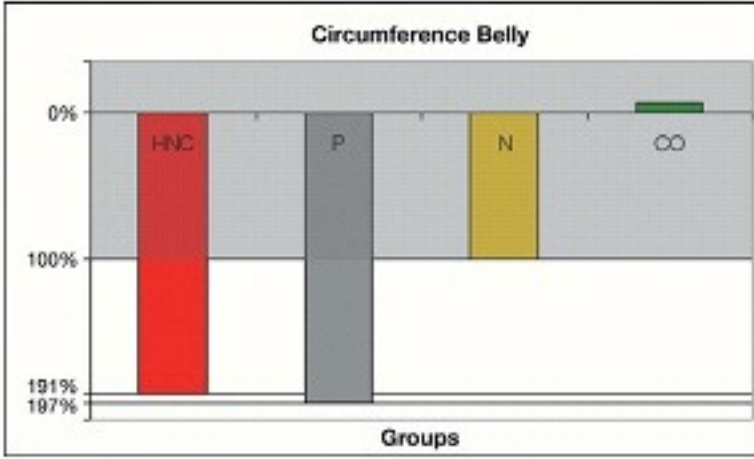
Gruplar arasındaki farklılıklar çok belirgindir.

- Hypoxi-Çalışması yapan grubun cilt altı yağ dokusu kaybı, beslenme grubundan 185% daha fazladır. Hypoxi-Çalışması yapan grubun cilt altı yağ dokusu kaybı, klasik çalışma yapan plasebo grubundan 50% daha fazladır.



Gruplar arasındaki farklılıklar çok belirgindir.

- Hypoxi-Çalışması yapan grubun kalça bölgesindeki çevre kaybı, beslenme grubundan 250% daha fazladır.
- Hypoxi-Çalışması yapan grubun kalça bölgesindeki çevre kaybı, klasik çalışma yapan plasebo grubundan 32% daha fazladır.

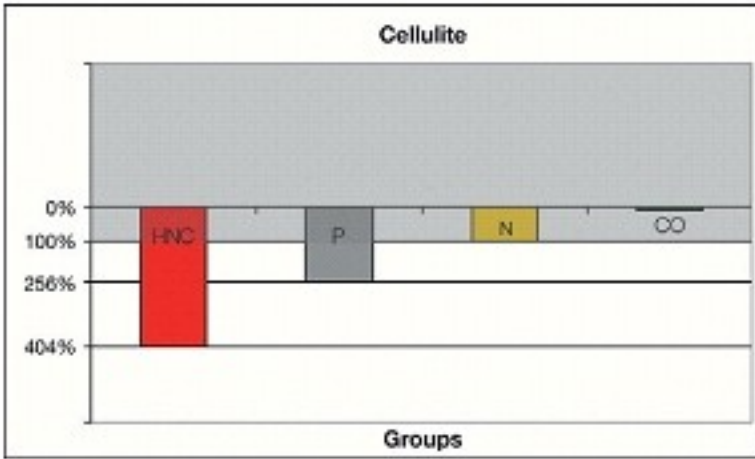


Gruplar arasındaki farklılıklar çok belirgindir.

- Hypoxi-Çalışması yapan grubun bel bölgesindeki çevre kaybı, beslenme grubundan 191% daha fazladır. Hypoxi-Çalışması yapan grubun bel bölgesindeki çevre kaybı, klasik çalışma yapan plasebo grubundan 6% daha fazladır.

Hypoxi-Çalışmasının vücut şekillendirmedeki etkinliğinin aşikar olduğu gözükmiştir:

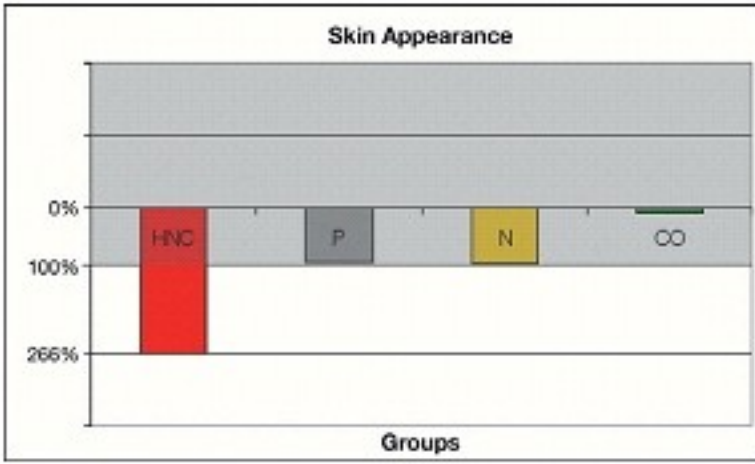
Hypoxi-Çalışması ile yapılan alt bölgelerdeki kalçadaki yağ kaybı klasik çalışmaya göre (bkz. Tab.3) 50% diete göre 3 kat daha fazladır.
(bkz Tab.1)



Gruplar arasındaki farklılıklar çok belirgindir.

- Hypoxi-Çalışması yapan grubun selülitlerinin azalması, beslenme grubundan 404% daha fazladır. Hypoxi-Çalışması yapan grubun selülitlerinin azalması , klasik çalışma yapan plasebo grubundan 148% daha fazladır.

Hypoxi-Çalışmasının etkileri çok belirgindir.



Gruplar arasındaki farklılıklar çok belirgindir.

- Klasik çalışma ve beslenme sonucunda derinin görünümündeki değişiklik çok az (1 puandan az), buna karşılık Hypoxi çalışmasındaki cilt görünümünde 3 kat daha fazla pürüzsüzleşme görülmüştür.

Bilimsel çalışmanın sonuçları Hypoxi-Çalışmasının pozitif performansını ve Hypoxi terapilerinin tartışmasız etkisini her yönden kanıtlamıştır.

Dr. Norbert Heggen

any duplication and distribution as well as translation are reserved.
Any usage, duplication, distribution and storage of text and pictures is
not permitted in any kind of form like media and print without an
explicit written authorisation to Hypoxi GmbH.
© Hypoxi Produktions- und Vertriebs GmbH, 2007, all rights reserved.