

„Gezielt Fett verbrennen“

Klaudia Steimle über die Hypoxi-Methode und wie sie hilft, die Figur zu formen

Im November 2008 haben Sie in Frankfurt-Oberrad ein Hypoxi-Studio eröffnet. Wie sind Sie auf diese Geschäftsidee gekommen?

Nach meinem Studium der Sportwissenschaften und Sportmedizin hier in Frankfurt habe ich einige Jahre in der Therapie mit Rückenpatienten gearbeitet, und begleitend einige Kunden als Personal Trainerin betreut. Eine meiner Kundinnen hat mich schließlich auf die Hypoxi-Methode angesprochen. Da ich bis dahin jedoch noch nichts davon gehört hatte, musste ich zunächst gründlich recherchieren. Dabei wurde auch mein persönliches Interesse geweckt. So kam im Laufe der Zeit eins zum anderen, und nun feiere ich bald zweijähriges Jubiläum.

Was verbirgt sich hinter der Hypoxi-Methode?

Die Hypoxi-Methode ist eine sehr effektive Trainingsform zur gezielten und nachhaltigen Einflussnahme auf die Figur. Mit einer innovativen Kombination aus Über- und Unterdruckbehandlung und moderatem Bewegungstraining wird die Durchblutung in den störenden und trainingsresistenten Depots gesteigert. Da durch die Bewegung Fett aus dem Gewebe gelöst und in den Muskeln verbrannt wird, lassen sich somit typische Problemzonen gezielt abbauen. In einer anderen Ausführungsvariante kann die Methode zur Kräftigung des Gewebes eingesetzt werden.

Wie kann man sich das in der Praxis vorstellen?

Für diese Zusammenlegung von Druckwechseltherapie und Training wurde eine einzigartige Geräteserie entwickelt, die je nach individueller Voraussetzung wahlweise den richtigen Über-

ZUR PERSON



PRIVAT

Klaudia Steimle absolvierte ihr Studium der Sportwissenschaften und Sportmedizin an der Goethe-Universität in Frankfurt.

Das Hypoxi-Zentrum Frankfurt eröffnete sie 2008 im Stadtteil Oberrad. Bisher hat sie über 300 Kunden bei der Figurformung beraten und begleitet.

und Unterdruck während der Bewegung auf ausgewählte Körperzonen einwirken lässt. Eine hochmoderne Computersteuerung sorgt für die optimale Zusammensetzung und den automatischen Ablauf des Programms.

Wie schnell zeigen sich die Erfolge und wie viel Zeit muss für das Training aufgewendet werden?

Durch das Hypoxi-Training wird der Fettabbau auf die Problemzonen konzentriert. Die gesamte Dauer eines Figurtrainings hängt von der Ausgangssituation und der persönlichen Verfassung ab. Die meisten unserer Kundinnen und Kunden erreichen in ein bis drei Monaten ihr gestecktes Ziel. Um einen guten Erfolg zu erzielen, sollte dreimal pro Woche trainiert werden. Die Einheiten dauern 30 Minuten im Training zur gezielten Fettverbrennung sowie 20 Minuten zur Straffung und Verjüngung der Haut.

Wie sieht die persönliche Betreuung aus, und wie lässt sich der Erfolg messen?

Der Erfolg wird regelmäßig durch Messungen des Körpergewichts

und der Körperumfänge in den unterschiedlichen Problemzonen kontrolliert. Auch werden die Essgewohnheiten analysiert und eine darauf abgestimmte Ernährungsplanung erstellt. Somit beschränkt sich die Hypoxi-Methode nicht nur auf die Auswahl und Anwendung der richtigen Trainingsprogramme, sondern schließt Informationen über die richtige Ernährung und anderes mit ein. Beratung, Betreuung und Erfolgskontrolle nehmen in Hypoxi-Qualitätsstudios also eine ganz zentrale Rolle ein.

Sie klingen sehr überzeugend, haben Sie die Methode denn selber angewandt?

Natürlich. Allerdings kam ich erst nach der Eröffnung des eigenen Studios zu diesem Privileg. Damals gab es in Frankfurt noch kein Hypoxi-Studio, der nächste Partner befindet sich in Mainz. Nach meiner zweiten Schwangerschaft hatte ich allerdings einen deutlichen Bedarf, und weiß nun aus eigener Erfahrung, wie stark sich die Hypoxi-Methode von herkömmlichen Möglichkeiten der Figurformung unterscheidet.

Das bedeutet, Sie haben sich für dieses Konzept entschieden, noch bevor Sie sich einem Selbsttest unterzogen haben...

Ja, das ist wohl in der Tat etwas ungewöhnlich, jedoch ist die Wirkungsweise logisch und nachvollziehbar. Ich konnte weder aus sportwissenschaftlicher noch aus physiologischer Sicht einen Haken entdecken. Dazu kam die langjährige, positive Erfahrung der Hypoxi-Zentrale in Salzburg, und die Wirksamkeitsstudien der dortigen Universität. Das alles war überzeugend genug, ich habe meine Entscheidung nie bereut.