



REGENERATIVES ORTHOPÄDISCHES CENTRUM

PRIVATPRAXIS ASCHHEIM BEI MÜNCHEN

HÖHENTRAINING (IHHT)

LEISTUNGSFÄHIGKEIT NACHHALTIG STEIGERN

Als Kraftwerke unserer Zellen sind Mitochondrien vor allem für unsere Energieversorgung zuständig. Sind viele von ihnen geschädigt, wird die Energiegewinnung in unseren Zellen immer ineffektiver. Im Lauf der Jahre wird der Energiemangel zunehmend spürbar: z.B. als vermehrte Müdigkeit und Erschöpfung.

Mit dem MITOVIT® Hypoxietraining können wir diesem Energiemangel entgegenwirken. Das IHHT findet im ROC Aschheim in einer entspannten Situation im Liegen statt.

Die Anwendung wird als angenehm empfunden und führt bei vielen dazu, dass sie währenddessen entspannen und einschlafen. Im Gegensatz zum Höhentraining der Sportler, findet während des Hypoxietrainings in der Regel keine sportliche Aktivität statt. Um die Reize der physischen Belastung nachzuahmen, wird beim MITOVIT® Hypoxietraining mit einer stärker reduzierten Sauerstoffkonzentration gearbeitet. In der Regel findet ein Höhentraining der Sportler auf einer Höhe von ca. 2.000 – 5.000 Metern statt, welches einem Luftsauerstoff von ca. 16 % – 12 % entspricht.

Nutzen Sie die positiven Effekte und Vorteile des Höhentrainings:

- höhere mitochondriale Leistungsfähigkeit
- stärkt das Immunsystem
- Stressresistenz sorgt für Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem
- fördert Konzentrationsfähigkeit
- erhöhter Schutz vor oxidativem Stress
- regt den Fettstoffwechsel an (schnellere Gewichtsreduktion)
- gut für das Herz-Kreislauf-System
- Regenerationszeiten werden verkürzt

Sprechzeiten

Mo 08–13 Uhr + 15–18 Uhr

Di 08–13 Uhr + 15–18 Uhr

Mi 08–13 Uhr + 14–20 Uhr

Do 08–13 Uhr + 15–18 Uhr

Fr 08–13 Uhr



Sichern Sie sich
Ihren Termin online!



**REGENERATIVES
ORTHOPÄDISCHES CENTRUM**

ROC | Privatpraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Dr. Daniel A. Filesch & Kollegen

St.-Emmeram-Str. 28 | 85609 Aschheim

T. 089 - 21530 333 | F. 089 - 21530 334

praxis@roc-aschheim.de | www.roc-aschheim.de