

## HÖHENTRAINING | HYPOXIETRAINING

### IHHT® | Interval Hypoxic Hyperoxic Training im Sport

Ausdauerleistung ist trainierbar, effektives Training ist messbar und unterliegt der Kontrolle. Unter solchen Vorgaben kann der Effekt des Trainings unter Höhenbedingungen auf die Ausdauer nachgewiesen werden.

Ausgehend von gesicherten Erkenntnissen aus 140 Jahren höhen- und flugmedizinischer Forschung werden Empfehlungen für das methodische Vorgehen bei der Anwendung von

**IHHT® | Interval Hypoxic Hyperoxic Training** abgeleitet (Trainingsdauer, Häufigkeit, optimaler Höhen-/Hypoxiereiz, Wiederholungszeiträume etc...).

Der Einsatz von **IHHT®** im Sport ist ein elementarer Baustein der Trainingsplanung und Vorbereitung, dessen Wirksamkeit von einer optimalen Integration in ein Gesamtkonzept abhängig ist.

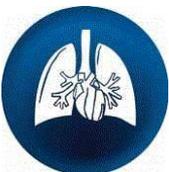
**IHHT®** wird in Ausdauersportarten, aber auch in Spiel-, Kraft-, Kampfsportarten und im Alpinismus zur Mobilisierung von Leistungsreserven, zur beschleunigten Regeneration & Rehabilitation oder zur Vorbereitung auf große Höhen, Höhentrainingslager und Wettkämpfe in der Höhe eingesetzt.

**IHHT®** führt nicht nur im Hochleistungssport zu besserer Leistungsfähigkeit, sondern auch Hobbysportler, gesundheitsbewusste Menschen und Personen mit Gesundheitsdefiziten (wiederkehrende Infekte, Atemwegs- und Herz-Kreislaufprobleme) profitieren von wiederholten Höhentherapie- und Höhentrainingsseinheiten.

#### Physiologische Effekte von **IHHT® | Interval Hypoxic Hyperoxic Training:**

- Erhöhung von Atem- und Herzfrequenz, Verbesserung der Atemleistung und der Lungenfunktion  
Training der Atemmuskulatur, Ausnutzung der Leistungsreserve der Lunge und Ökonomisierung des Herzkreislaufsystems
- erhöhte Sauerstofftransportkapazität an Zellen Gewebe und Muskulatur, Steigerung der Ausdauerleistung und höhere Belastungsverträglichkeit mit Reserven im Steigerungsvermögen
- vermehrte Erythropoetinausschüttung (EPO, Blutneubildung im Knochenmark), Blutwerte wie Hämoglobin, Hämatokrit, Erythrozyten und Retikulozyten werden gesteigert
- konsekutiv Erhöhung des Hb-Gehaltes und der Sauerstofftransportkapazität des Blutes  
Zunahme der Myoglobinkonzentration, auf zellulärer Ebene Zunahme der Mitochondrienzahl und des Mitochondrienvolumens, Änderung des Enzymbesatzes der Zellen und Verschiebung der Laktat-Kurve
- Aktivierung immunologischer Reaktionen Stärkung des Immunsystems mit Senkung der Infektanfälligkeit
- günstigerer Regenerationsverlauf bei mehreren Wettkämpfen/Belastungen, Schonung des Bewegungsapparates
- Steigerung der Erfolgsquoten bei prä- und postoperativen Programmen
- beschleunigte Rehabilitation, verbesserte Wundheilung

Diese Prozesse werden bei **IHHT®** aktiviert, eine komplementäre Trainingsmethode, die im Leistungs- und ambitionierten Breitensport als Baustein im Gesamttrainingskonzept zur Erhöhung der Ausdauer und der Leistungsspitze genutzt wird.



Mag. rer. oec. soc. Alexander Daume

Global Health Consult | 1090 Wien, Rotenlöwengasse 22/5

Postadresse | 1210 Wien, Bentheimstraße 10/27

☎ +43 676 33 57 995 ✉ office@hypoxia.at 🌐 hypoxia.at 🖨 hoehentherapie.at

BANK AUSTRIA | IBAN: AT51 1100 0093 6333 5200 | BIC: BKAUATWW | UID: ATU 13209801



Mag. rer. oec. soc. Alexander Daume

Global Health Consult | 1090 Wien, Rotenlöwengasse 22/5

Postadresse | 1210 Wien, Bentheimstraße 10/27

📞 +43 676 33 57 995 ✉ office@hypoxia.at 🌐 hypoxia.at 🖨 hoehentherapie.at

BANK AUSTRIA | IBAN: AT51 1100 0093 6333 5200 | BIC: BKAUATWW | UID: ATU 13209801