

MITOVIT® Hypoxietraining – apparatives Höhenttraining

Sehr geehrte/r Anwender/in,

bevor Sie mit dem MITOVIT® Hypoxietraining (apparatives Höhenttraining) beginnen, möchten wir Sie über wichtige Informationen und Empfehlungen informieren. Bitte lesen Sie diesen Aufklärungsbogen sorgfältig durch und zögern Sie nicht, bei Fragen oder Bedenken Kontakt mit uns aufzunehmen.

Was ist das MITOVIT® Hypoxietraining?

Das Hypoxietraining, auch als apparatives Höhenttraining bekannt, ist eine Methode, bei der Sie Luft mit einer reduzierten Sauerstoffkonzentration einatmen, ähnlich wie in höheren Berglagen. Das apparative Höhenttraining hat seit vielen Jahrzehnten einen festen Platz im Leistungssport, wo es dazu dient, die Leistungsfähigkeit der Athleten zu steigern und die Regenerationsprozesse des Körpers zu unterstützen. In den letzten Jahrzehnten hat sich diese Methode auch in der klinischen Medizin und Rehabilitation bewährt und wird dort erfolgreich eingesetzt.

Vorbereitung und Ablauf:

- > Vermeiden Sie den Konsum anregender Getränke unmittelbar vor der Sitzung.
- > Bitte rauchen Sie nicht unmittelbar vor dem Hypoxietraining.
- > Die Trainingssitzung dauert in der Regel 40-45 Minuten und findet in entspannter Atmosphäre statt.
- > Während der Sitzung atmen Sie über eine Atemmaske abwechselnd Luft mit hoher und niedriger Sauerstoffkonzentration ein.
- > Bitte lassen Sie sich während der Sitzung nicht von Ihrem Mobiltelefon o.ä. ablenken. Sie dürfen gerne entspannen oder schlafen.

Empfehlungen und Risiken:

- > Um optimale Ergebnisse zu erzielen, werden in der Regel mindestens zehn Trainingssitzungen empfohlen.
- > Achten Sie auf eine ausreichende Mikronährstoffversorgung, um die mitochondriale Biogenese optimal zu unterstützen.
- > In Einzelfällen kann es zu Nebenwirkungen wie Schwindel, Kopfschmerzen oder leichten Atembeschwerden kommen. Diese sind normalerweise mild und klingen nach der Sitzung schnell wieder ab.
- > Personen mit bestimmten gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schweren Atemwegserkrankungen, Epilepsie oder Anämie, sollten vor Beginn des Trainings mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten.

Das MITOVIT® Hypoxietraining ist nicht geeignet bei:

- > Akuten viralen Infekten
- > Akuten Kopfschmerzen
- > Intoleranz gegenüber Sauerstoffmangel
- > Schwangerschaft
- > Schwerer Herzinsuffizienz
- > Akuten Krebserkrankungen



Ich habe den Inhalt des Aufklärungsbogen zur Kenntnis genommen und stimme dem Training zu. (Bitte ankreuzen)

Ort, Datum

Name

Unterschrift

www.mitovit.de