

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНАЖЕРА GIPOX

- ➔ Инновационная разработка
- ➔ Портативный, простой в использовании
- ➔ Для людей с любым уровнем подготовки или ограничением подвижности (после травмы)
- ➔ Для тренировки в домашних условиях
- ➔ Быстро генерирует состояние гипоксии для эффективных тренировок
- ➔ Имитирует пониженное содержание кислорода как на высоте от 1500 до 8000 метров
- ➔ Можно регулировать высоту тренировки
- ➔ Меняет процентный состав вдыхаемого воздуха (без CO₂)

Эффективность методики доказана международными исследованиями!

Рекомендуемая
длительность тренировки
с GIPOX:

60
МИНУТ

1
РАЗ
В ДЕНЬ

15
ДНЕЙ
ТРЕНИРОВОК

Повторные курсы
через 15 дней

С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ СПОРТСМЕНЫ ВСЕГО МИРА ПРОВОДЯТ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ГИПОКСИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ?

- 1 Повышения физической выносливости
- 2 Повышения физической работоспособности
- 3 Быстрого восстановления после физических нагрузок
- 4 Снижения утомляемости
- 5 Повышения устойчивости к соревновательному стрессу
- 6 Повышения эффективности тренировок
- 7 Улучшения усвоения кислорода мышцами
- 8 Снижения жировой массы тела
- 9 Увеличения мышечной массы тела
- 10 Нормализации сна
- 11 Адаптации перед восхождением



GIPOX.RU



ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МЕТОДИКИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИИ

- 460 до н. э.** – Гиппократ впервые упоминает о целебных свойствах горного климата.
- 1024 г.** – Абу Али ибн Сина отметил долголетие и здоровье обитателей горных мест.
- 1774 г.** – Дж. Пристли изучил состав воздуха и адаптацию к большим высотам. Открыл кислород.
- 1881 г.** – профессор В. В. Пашутин разработал учение о кислородном голодании.
- 1900 г.** – профессор И. М. Сеченов изучил влияние гипоксии на человека.
- 1940 г.** – академик Н. Н. Сиротин из Института физиологии предложил гипоксические тренировки для высотной адаптации советских летчиков.
- 1968 г.** – Олимпийский комитет отметил влияние горных тренировок на аэробную выносливость и высокую работоспособность.

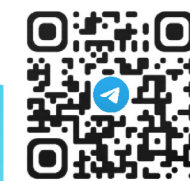
1973 г. – открыта первая на Эльбрусе медико-биологическая станция по исследованию влияния высокогорья на организм.

2006 г. – Всемирная антидопинговая ассоциация (WADA) постановила, что высотные тренировки, включая высотные симуляторы, являются законными для подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям.

2009 г. – создана первая установка для получения гипоксических смесей.

2017 г. – профессор О. С. Глазачев (ММА им. И. М. Сеченова) доказал эффективность интервальных гипоксических тренировок для спортсменов.

2019 г. – присуждена Нобелевская премия по физиологии и медицине в области адаптации клеток к гипоксии.



@GIPOX_MARATHON

GIPOX – ПЕРВЫЙ ПОРТАТИВНЫЙ СИМУЛЯТОР ВЫСОТЫ ДЛЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Показатели эффективности тренировок:

1 неделя – улучшение результатов теста Купера на **10%**

2 недели – увеличение максимальной мощности нагрузки у «синхронисток» на **9%**, максимального потребления кислорода на **14%**

3 недели – акклиматизация перед восхождением к высотам до **6 500 метров**

5 недель – увеличение средней скорости в беге на **6%**

6 недель – улучшение средней скорости пловцов-спринтеров на **8,1%**

1 год – увеличение средней скорости велогонщика на **5%**

2 года – улучшение способности поддерживать высокую скорость у марафонцев на **9,5%**

- Снижается риск развития высотной болезни.
- Улучшается аэробная и анаэробная выносливость.
- Повышается максимальная производительность тренировок.
- Повышается уровень мотивации к тренировкам.
- Есть возможность поддерживать физическую форму во время легких тренировок или травм.

**Можно тренироваться
в любом месте
и в любое время!**



**РАЗРЕШЕНО
WADA**



GIPOX – ПЕРВЫЙ НА ВЫСОТЕ!

ООО «Синто Групп»
Москва, Россия
www.gipox.ru
info@gipox.ru
+7 (910) 410-55-66

**ВАШ
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
ПОРТАТИВНЫЙ
ТРЕНАЖЕР
ДЛЯ ВЫСОТНЫХ
ТРЕНИРОВОК!**

Методика разработана на основе исследований, которые получили Нобелевскую премию по физиологии и медицине в 2019 году в области адаптации клеток к гипоксии.

GIPOX

ГИПОКСИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР



**НОБЕЛЕВСКАЯ
ПРЕМИЯ**
по физиологии
и медицине
2019

