



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЭНДОКРИНОЛОГИИ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ГИПОКСИ-ГИПЕРОКСИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ



Высокий профессионализм и передовые технологии

ТРЕНИРОВКИ, НЕ СХОДЯ С ДИВАНА: МИНИМУМ УСИЛИЙ, МАКСИМУМ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ЗДОРОВЬЯ

В чем суть метода?

Интервальная гипоксии-гипероксическая дыхательная тренировка на аппарате OXYTERRA проходит очень просто – вы отдыхаете и дышите через маску воздушной смесью с особым составом. В нем чередуются низкое и высокое содержание кислорода – создаются четко выверенные гипоксия и гипероксия, дефицит и избыток кислорода:

- ▶ гипоксия – понижение уровня кислорода, как будто вы поднимаетесь в горы;
- ▶ гипероксия – повышение уровня кислорода, как будто вы находитесь в барокамере, что увеличивает тренировочный эффект, а также делает процедуру более комфортной и безопасной.

В результате в организме образуется больше эритроцитов и гемоглобина, обновляются митохондрии (клетки, обеспечивающие организм энергией).

Влияние на организм:

- ☑ быстрое восстановление после COVID-19, пневмонии, инсульта и инфаркта,
- ☑ лечение бронхиальной астмы,
- ☑ улучшение микроциркуляции в периферических сосудах,
- ☑ уменьшение воспалений и ослабление болей,
- ☑ улучшение сна и повышение стрессоустойчивости,
- ☑ биологическое омоложение,
- ☑ снижение веса,
- ☑ повышение физической выносливости и спортивных результатов.

***Методика признана безопасной
и не имеет возрастных ограничений.***

📍 Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 11

☎ +7 (495) 500-00-97

🌐 www.endocrincentr.ru

