

# 4 Tage Mainzer HYPOXI-Dschungelcamp diesmal mit Marathon-Trainings-Programm

Eine Reportage von Christina Drewing und Sylvia Gattiker

Nach dem bereits überaus erfolgreichen Aufenthalt bei HYPOXI in Salzburg im Oberforstthofhotel, wo Christina Drewing die Testsiegerin Nr. 1 in der Damen-Liga war (insgesamt 30 cm innert 4 Tagen abgenommen!), wurde anschliessend gleich auf der FIBO 2006 in Essen am HYPOXI-Stand verabschiedet, dass es unbedingt eine Fortsetzung der Story, sprich eine Steigerung geben sollte: Das HYPOXI-Marathon-Training wurde jetzt angesteuert und diesmal im Doppelpack. Dieses bestand aus Christina Drewing (FITNESS TRIBUNE) und Sylvia Gattiker (STRENFLEX). So begaben sich ‚die Damen‘, wie Herr Schäfer vom HYPOXI-Studio in Mainz-Hechtsheim dort immer zu sagen pflegte, vom 12.7.2006 bis 16.7.2006 dorthin und stellten sich der Herausforderung:



FIBO 2006 - Sylvia Gattiker und Christina Drewing

**Sylvia:** Mittwochnachmittags war für uns „Einrücken“ angesagt. Wir beide, das sind Christina Drewing, FT-Korrespondentin und frischgebackene Autorin des Buches „Die wahren deutschen Superstars...“ und Sylvia Gattiker, Europa-Präsidentin der STRENFLEX Sportorganisation.

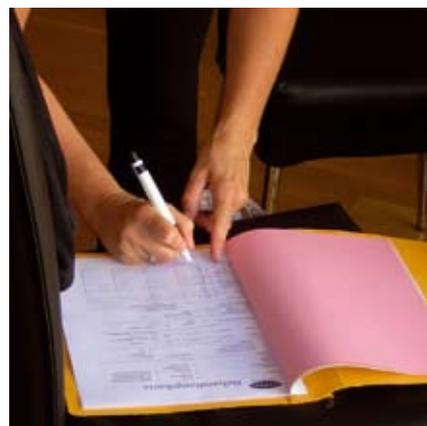
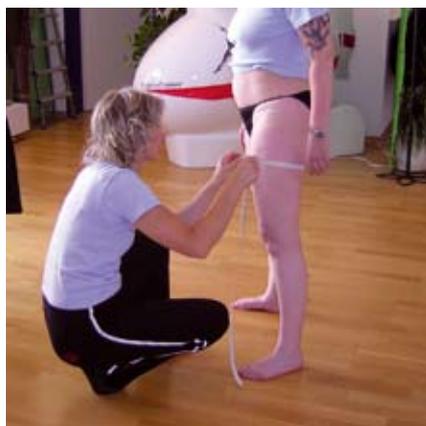
**Christina:** Trotz des Buchvollendungs-Stresses, den ich nach der ersten HYPOXI-Therapie gleich wieder hatte, hat das Ganze dennoch lange nachge-

wirkt. Deshalb kam mir das nun angeordnete Dschungelcamp wie gelegen, weil ich durch die erste HYPOXI-Therapie einfach voll auf den Geschmack gekommen bin, meinen Body einfach weiter zu stylen und zudem meine Kondition steigern wollte.

Dass Sylvia Gattiker diesmal dabei war, war für mich noch ein weiterer grosser Ansporn, da sie ja sehr viel mehr trainiert als ich und ebenso Ernährungsexpertin ist – da hatte ich gleich zwei

kompetente Fachfrauen, Heike Dietrich und die Sylvia um mich und lauschte interessiert aller guten Dinge.

**Sylvia:** Vollbepackt mit der Dschungelgelausrüstung, einigen überflüssigen Kilos und lästigen Fettpolstern, schlugen wir unser „Zelt“ im Hilton Mainz auf. Der tägliche Ausflug in die Prärie, zu unserer Trainingsstätte, brachte Ablenkung in den Camp-Alltag. Dieser Ausflug führte uns in das HYPOXI-Figurstudio, welches im



Das Messen – zu Beginn der Trainingstage wurden wir von Heike Dietrich (HYPOXI) genauestens vermessen und gewogen



Beratungsgespräch der ‚Damen‘, das erst einmal Schweißperlen verursachte

Ortsteil Mainz-Hechtsheim liegt. Durch die Kooperation mit dem Fitnesscenter Vitafit steht dem Kunden eine umfassende Infrastruktur zur Verfügung. Die Inhaberin des dortigen HYPOXI-Studios ist Heike Dietrich, Schulungsleiterin der Fa. Hypoxi.

So wurden wir an diesem Mittwochnachmittag in die Hypoxi-Behandlung eingewiesen und der Speiseplan für die nächsten Tage besprochen, da jeder Erfolg vom Zusammenspiel Behandlung - Bewegung - richtige Ernährung - abhängig ist. Die Gedanken an die kommenden Tage trieben uns anfangs im



Die Vacumassage (oben) und der Vacunaut (links)



Beratungsgespräch einige Schweißperlen auf die Stirn, doch so schlimm war es nicht. Eine ausgewogene kalorien- und kohlehydratarme Kost im Einklang mit dem Säure-Basenhaushalt stand uns bevor und der Verzicht auf Süßigkeiten und Alkohol liess uns nicht wirklich in Tränen ausbrechen. Und so kam, was kommen musste...

**Christina:** Am Ankunftsabend durfte noch gesündigt werden, wobei wir hier auch schon mit Zurückhaltung drangingen und an der Hotelbar eben nur einen „Absacker“ getrunken haben. So kamen wir bereits am ersten Trainingstag fit, frisch und fröhlich an. Beide hatten wir unsere Problemzonen vornehmlich am Bauch, die wir intensivst bearbeiten wollten. So war das Trainingsprogramm schon Hardcore und wurde von Tag zu Tag gesteigert und ab Halbfinale war dann richtig „ran an den Speck“ angesagt. Wir wollten es einfach auch selbst wissen und brannten darauf, unsere letzten leidigen Fettzellen endlich auf den Scheiterhaufen zu





Der HYPOXI L250



schicken. Heike Dietrich, Expertin vom HYPOXI-Studio in Mainz-Hechtsheim, hatte uns dafür schon ein ausgereiftes Programm vorbereitet, welches wir im Einführungsgespräch dann gleich noch mal gemeinsam optimal abgestimmt und verfeinert haben.

**Sylvia:** Danach begannen wir mit dem Hypoxi-Training, welches von der Besitzerin des Hypoxi-Figurstudios, Frau Heike Dietrich, zielorientiert geplant und zusammengestellt wurde.

**Christina:** Ich begann mit dem Vacu- nauten. Das Gerät hat es in erster Linie auf den Bauchumfang abgesehen und gilt als das schweisstreibendste der 4er Serie. Masochistisch, wie wir veranlagt waren, genügten uns die 30 Minuten im hautengen „Taucheranzug“ nicht und so erhöhten wir von 30 zuerst auf 45 und zu guter Letzt auf 60 Minuten. Der Schweiß rann uns übers Gesicht und es war uns auch ziemlich warm. Doch unser Ziel war der grösstmögliche Erfolg, und so hatten wir auch immer ein Lächeln auf den Lippen.



Der HYPOXI SL120



Das Messen danach - das Ergebnis ist belohnend und erweckt Stolz





Heike Dietrich, Nadine Schwinn (Hypoxi-Therapeutin), Mirko Kupfer (Leiter Vitafit Fitnessstudio), Sylvia Gattiker, Christina Drewing



**Sylvia:** Ich begann die „Camp-Folter“ mit Angenehmeren, nämlich mit der Vacuummassage. Eine halbe Stunde im „Mondanzug“ massiert zu werden, entspannende Musik zu hören und dabei etwas für die Figur zu tun, war wirklich ein motivierender Einstieg.

**Christina:** Nach dem Vacuum wechselte ich zu dem Hypoxi-Novum 2006, den „S120“. Ein Gerät, indem man sitzend Rad fährt und dabei wirkt Unter- und Überdruck auf das Gewebe. Durch den speziellen Temperaturmesser, welcher am Oberschenkel angebracht wird, kann auch genauestens der Wärmeanstieg des Gewebes aufgezeichnet werden. Danach ging es zum Trainer-L 250, indem das Training in liegender Position ausgeführt wird. Zum Abschluss der Trainingsrunde durfte auch ich in die Vacuummassage.

**Sylvia:** Nach dem entspannenden Beginn ging es an den Vacuum und danach zu der Station „S120“. Diesen 4-er Zirkel machten wir zweimal am Tag durch, unterbrochen wurde dieser „Dschungel-Drill“ durch die Mittagspause, die durch gesunde Ernährung mit Salaten und Früchten jedes Mal zu einem Lichtblick wurde.

Abends wurde dann das Soziale etwas gepflegt, wobei jedoch der „Oberboss“, Herr Schäfer, die Menüfolge sowie die 0-Promille-Grenze genauestens überwachte.

Sonntagmorgens war die Stunde der Wahrheit – ein erneutes Messen war angesagt. Das Ergebnis? Wunderbar – Christina verlor insgesamt 30 cm an Umfang und 1,7 kg, Sylvia verlor 24,5 cm und 1,2 kg.

Das Dschungel-Camp war für uns beide ein super Erfolg und ein grosser Spass!

