



Trainen in hoogtekamer is efficiënt én gezond

Greenalive zorgt voor Belgische primeur

GreenAlive in Bonheiden pakt als eerste fitnesscenter in België uit met een mobiele hoogtekamer. Zo wordt wat vroeger alleen in het bereik van topsporters lag, nu ook laagdrempelig aangeboden aan amateur-sporters en mensen met medische problemen als diabetes, obesitas en astma.

Topsporters zijn al lang vertrouwd met de heilzaamheid van hoogtetraining. Verhoging van het zuurstoftransport, zuurstofopname en glucoseopname in de spieren en organen zijn de belangrijkste resultaten ervan. In een hoogtecabine worden alle omstandigheden van trainen op grote hoogte gesimuleerd. Extra rode bloedlichaampjes worden aangemaakt, waardoor er een beter zuurstoftransport ontstaat, wat leidt tot betere prestaties van het lichaam.

Met de installering van de High Altitude cabine van bCat in Greenalive ligt deze extra efficiënte vorm van training nu ook in het bereik van amateur-sporters en fitnessrecreanten. Maar ook mensen met medische aandoeningen kunnen er hun voordeel mee doen. Trainen in deze omstandigheden zorgt er immers ook ervoor dat vele lichaamsprocessen efficiënter verlopen. Zo hebben naast topsporters ook mensen met astma, diabetes, COPD en obesitas in hoge mate baat bij de training in een hoogtecabine.

Naast conditieverbetering leidt trainen in de hoogtekamer o.m. tot een verhoogde glucoseopname en een stabiel bloedglucose niveau. Een betere vetverbranding, eigen aan het trainen op grote hoogte, leidt tot sneller gewichtsverlies. Ook een verlaging van de cholesterolspiegel en de bloeddruk horen tot de resultaten. Zo heeft deze trainingmethode een enorme medisch-preventieve waarde, die voor een drastische vermindering van medicijngebruik kan leiden.

Voor meer info over de heilzame werking van de hoogtekamer, kunt u terecht op www.hoogtetraining.be. Kennis maken met de High Altitude cabine kan bij Greenalive, ter gelegenheid van de introductie, aan extra scherpe tarieven. Het is hét moment om deze superefficiënte en gezonde training te ontdekken. De mobiele hoogtekamer past overigens helemaal in het plaatsje van dit fitnesscenter: fit, gezond en vooruitstrevend. Daar bovenop komt het ontspannende effect. Individueel of in groepsverband, recreatief of resultaatgericht: dankzij de hartelijke sfeer traint u bij Greenalive altijd met de glimlach.



Fitnesscentrum **Greenalive**

Rijmenamseweg 180 | Bonheiden
015 55 97 43 | info@greenalive.be | www.greenalive.be