

Sanactiva Höhenttraining (IHHT)

Hol das Maximum aus dir heraus.

Mit IHHT erreichst du spürbar mehr Leistung.



► Was ist IHHT?

IHHT, oder Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training, ist eine medizinische Weiterentwicklung des Höhenttrainings, die im Liegen stattfindet. Dabei atmet man über eine Atemmaske abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft ein, um die Energieproduktion der Zellen und die Mitochondrien zu stärken. **Das Ergebnis: mehr Energie, verbesserte Zellgesundheit und gesteigerte Leistungsfähigkeit.**

► Deine Vorteile für Sport und Gesundheit

- **Mehr Ausdauer** durch verbesserten Sauerstofftransport.
- **Entzündungshemmend und stressreduzierend.**
- **Schnellere Regeneration** nach intensivem Training oder Wettkampf.
- **Effizientere Methode im Vergleich** zum klassischen Höhenttraining.

► Dein IHHT-Abo bei Sanactiva

- **10er Abo** für CHF 810.- (inklusive Beratung, Maske, Getränke).
- Empfehlung: **10 Einheiten** in 5 – 6 Wochen, jeweils zweimal pro Woche à 40 Minuten.

► Jetzt testen

Nutze die Gelegenheit, **IHHT am 11. Juni 2025 beim kostenlosen Testing Day** kennenzulernen. Weitere Informationen findest du im Beilage Blatt.