



# SIENTE EL EFECTO

**ENTRENAMIENTO EN ALTITUD PERSONALIZADO**

---



Aplicaciones del entrenamiento en altitud simulada en el deporte y la salud

iAltitude

## Beneficios aplicados a la salud

---

- Significativa acción anti-inflamatoria (IL-ROS-hepcidina)
- Mejora de los transportadores de glucosa y sensibilidad de la insulina
- Aumento captación hierro y formación eritrocitos
- Incremento de la GH y de la EPO
- Incremento de la irrigación periférica (VEGF)
- Potente acción vasodilatadora (NOS)
- Regulación del SNV (recuperación)
- Potente acción cardio-protectora
- Potente acción neumo-protectora
- Inhibición del apetito (leptina)
- Adaptógeno al estrés



## Beneficios aplicados al deporte general

---

- Mejora del Sistema de Transporte de Oxígeno.
- Mejora de la capacidad de Recuperación.
- Incremento del VO2max.
- Mejora de la Eficiencia de trabajo.
- Mejora de la capacidad anaeróbica (HLHT).
- Mejora de la capacidad neuro-cognitiva.
- Mantenimiento de la Condición Física en lesiones.



## Beneficios aplicados al fitness

---

En los últimos años las investigaciones y la mejora de la tecnología ha permitido aplicar la hipoxia intermitente en:

- Aumento de fuerza por hipertrofia.
- Pérdida de peso.
- Tiene aplicación en el Crossfit.
- Trabajo de fuerza en oclusión.



## Aplicaciones en rendimiento deportivo

---

- Mejora de la recuperación en deportes intermitentes, equipo y lucha
- Mejora de la capacidad de concentración en deportes de precisión y motor
- Mejora del rendimiento aeróbico general
- Mejora en la capacidad de entrenamiento y recuperación anaerobia
- Aumenta la síntesis de glucógeno muscular y hepático
- En deportes “cerrados” mejor adaptación a la concentración de CO<sub>2</sub> al final de los partidos



## Beneficios aplicados a deportes de montaña

---

En los deportes de montaña que no son de carrera la Hipoxia Intermitente permite.

- Reducir la aclimatación.
- Mantener la aclimatación.
- Mejor adaptación a los cambios de altura.
- Aumento en la captación de Oxígeno.



## Beneficios aplicados al BTT Y TRAIL

---

La actividad en la BTT y sus numerosas modalidades se benefician de la Hipoxia Intermitente en:

- Adaptación a los constantes cambios de altura.
- Mejora de la resistencia cardiovascular en las subidas.
- Mejora de la oxigenación muscular en las subidas.
- Mejor concentración en la parte final de la prueba.
- Mejora técnica en la bajada por mejora de la concentración.
- Hace mas efectivo el metabolismo de los HC y la grasa.
- Mejor recuperación entre esfuerzos anaeróbicos.





## Beneficios aplicados a la mujer

---

Además en todos los deportes está aumentando la participación femenina. La Hipoxia Intermitente tiene beneficios específicos para ellas.

- Prevención y mejora de la anemia.
- Coordinando la HI con las fases de ciclo puede mejorar los metabolismos de la grasa y los hidratos.
- Disminuir el empeoramiento de la musculatura respiratoria en las fases del CM.
- Prevenir en mujeres pre y menopaúsicas los riesgos de ACV y disminución de grasa.



## Departamento de comunicación

---

- Presencia en nuestra web.
- Material de diseño a disposición de los centros.
- Apoyo y construcción de contenidos.
- Apoyo divulgativo en RRSS.
- Seguimiento periódico con el centro.
- Posibilidad de apoyo y colaboración en eventos.
- Propuestas soluciones de Marketing.
- Propuestas y colaboración en campañas promocionales.
- Dpto. Comunicación; **comunicación@ialtitude.es**

