



## OXYGENOTHERAPY « EWOT », EXERCICES AVEC OXYGENE

**Nécessite que 15 minutes de votre temps,**

L'utilisation d'oxygène pendant l'exercice remonte à la fin des années 1960 lorsque le professeur Ardenne a développé une thérapie spéciale appelée **Oxygen Multistep Therapy**. Elle a été fondée sur la reconnaissance du fait que de nombreuses maladies telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, les troubles circulatoires, les troubles de la fonction cognitive et même certaines maladies mentales peuvent être associées à une carence en oxygène, ce qui signifie que l'oxygénothérapie qui a augmenté l'oxygène dans le corps contribue au traitement des maladies, améliore la santé et prolonge la vie. Cette thérapie unique a ensuite été développée en plus de vingt traitements différents qui sont maintenant mis en œuvre dans des centaines de sites à travers l'Europe.

### EWOT ?

« EWOT » est un exercice avec oxygénothérapie et signifie respirer des niveaux plus élevés d'oxygène pendant l'exercice. Vous pouvez utiliser un vélo d'exercice, un tapis roulant, un vélo elliptique, un marchepied, un rameur ou similaire.

**POURQUOI « EWOT » ?** Respirer des niveaux plus élevés d'oxygène pendant l'exercice augmente la force, l'endurance et la résistance. Vous pouvez aller plus longtemps avec une plus grande puissance. Cela signifie un entraînement plus efficace dans le même laps de temps. De plus, le corps fonctionne mieux lorsque votre sang est riche en oxygène. Les meilleurs athlètes se rendent en altitude pour respirer une plus grande pureté d'oxygène pendant l'entraînement. Cependant, cette pureté n'est que de 2 à 5% supérieure à la norme de 21% que vous respirez en moyenne. « EWOT » augmentera votre pureté d'au moins 40% (ou 10 fois plus que l'élévation la plus basse).

# COMMENT POUVONS-NOUS UTILISER « EWOT » DANS LE SPORT

Le corps de l'athlète est quotidiennement exposé à un grand stress. Afin de prévenir les risques de blessures et de fatigue physique résultant des exercices quotidiens, de nombreux athlètes recherchent des méthodes alternatives pour les aider à maintenir des capacités de haut niveau. L'exercice avec de l'oxygène représente l'une des méthodes de récupération les plus efficaces pour les athlètes. Il fonctionne en fournissant au corps, jusqu'au niveau cellulaire, l'élément le plus important, l'oxygène. Pendant le traitement, une pression atmosphérique accrue pousse l'oxygène dans les tissus et les organes. Après 15 minutes de traitement, le corps est complètement saturé en oxygène.

## QUELLES SONT LES BENEFICES DE L'OXYGENOTHERAPY « EWOT »

### MEILLEURE PERFORMANCE

Dans des circonstances normales, nous respirons de l'air avec environ 21% d'oxygène. Lorsque nous respirons de l'air avec une concentration en oxygène plus élevée - hyperoxie - nous remarquons instantanément une augmentation de la puissance, de l'endurance et de l'énergie. La recherche a montré que les athlètes avec plus d'oxygène peuvent faire plus, le niveau de lactate dans le sang et la fréquence cardiaque restent inférieurs à ceux d'un entraînement intensif normal. L'hyperoxie affecte la diminution de l'utilisation du glycogène dans les muscles et, par conséquent, la production réduite de lactate et la sécrétion d'adrénaline réduite.

### RÉCUPÉRATION RAPIDE AVEC « EWOT »

Une teneur supplémentaire en oxygène accélère la récupération et réduit la fatigue.



## OXYGÈNE POUR LA RÉCUPÉRATION

Les mitochondries sont souvent appelées centrales électriques cellulaires car elles modifient les protéines, les graisses et les acides gras que nous ingérons en énergie pour les cellules du corps. Plus de choses sont nécessaires pour le bon fonctionnement des mitochondries, mais l'élément le plus important est l'oxygène. Si suffisamment d'oxygène est disponible, les mitochondries agissent comme de petites centrales électriques microscopiques qui fournissent de l'énergie au niveau cellulaire. À l'inverse, lorsque le niveau d'oxygène est faible, les mitochondries produisent de l'acide lactique, ingrédient synonyme de douleurs musculaires et de fatigue. « EWOT » - l'exercice avec l'oxygénothérapie pousse l'oxygène profondément sous la peau dans les muscles sans l'aide des poumons ou du cœur. Cela peut également affecter l'augmentation de la combustion des graisses et l'amélioration de l'endurance avec une production d'acide lactique réduite. Cette combinaison signifie de meilleures capacités, une récupération plus rapide et moins d'inconfort après un entraînement intense.

## OXYGÈNE POUR LES BLESSURES

Pour la plupart des athlètes professionnels, les blessures font partie de leur vie, de leurs activités. La prévention des blessures, une action rapide et une récupération complète sont cruciales. L'oxygène est utilisé pour favoriser la guérison des blessures causées par un accident vasculaire cérébral, des brûlures et des fractures. La capacité de l'oxygène est de restaurer la croissance des vaisseaux sanguins et des tendons, ce qui le rend particulièrement adapté aux athlètes.



### CONSOMATION DE CALORIES PLUS ELEVEES

L'entraînement avec l'oxygénothérapie réduit le tissu adipeux. L'exercice avec oxygénothérapie augmente la consommation de calories de 30%.

### AMÉLIORE LE BIEN-ÊTRE ET RENFORCE LA SANTÉ

EWOT augmente également le niveau d'oxygène dans le plasma sanguin, ce qui améliore le métabolisme et renforce le système immunitaire. Il a un effet bénéfique sur la fatigue chronique, les maux de tête récurrents et les douleurs musculaires. Améliore la mémoire et la concentration. « EWOT » enrichit ainsi toutes les parties du corps avec de l'oxygène supplémentaire et réduit considérablement le risque de développer diverses maladies chroniques.

### RALENTIT LE VIEILLISSEMENT

En plus d'autres symptômes, le vieillissement comprend également une diminution de la capacité de transférer l'oxygène aux cellules. Moins d'oxygène entraîne une mort cellulaire plus rapide et donc un vieillissement plus rapide. La recherche a montré que les cellules cancéreuses prospèrent dans un environnement pauvre en oxygène. « EWOT » ralentit le vieillissement par un transport efficace de l'oxygène vers toutes les cellules du corps.



### RÉDUIT LE STRESS

Le stress diminue l'oxygène dans le corps, par conséquent, une carence en oxygène entraîne la mort cellulaire, ralentit la fonction cérébrale et la fonction d'autres organes. « EWOT » fournit plus d'oxygène au corps, réduisant ainsi le stress quotidien. Les avantages pour la santé peuvent être obtenus avec seulement un exercice « EWOT » aérobie de 15 minutes, 3 fois par semaine.

Cryowell sprl

[www.cryowell.be](http://www.cryowell.be)

[info@cryowell.be](mailto:info@cryowell.be)

0032(0)472 710 210