

# RENDIMIENTO DEPORTIVO

## HIPOXIA INTERMITENTE NORMOBÁRICA

Un protocolo orientado a mejorar la eficiencia del oxígeno, la tolerancia al esfuerzo y la recuperación entre sesiones.

Eficiencia respiratoria

Recuperación muscular

Resistencia inteligente

La hipoxia intermitente normobárica expone al organismo a estímulos controlados de menor disponibilidad de oxígeno, alternados con fases de recuperación. En Nutracell Life trabajamos con sesiones guiadas y monitorizadas para adaptar cada estímulo al momento y al objetivo de cada persona.



## Qué es y cómo lo trabajamos

La hipoxia intermitente normobárica expone al organismo a estímulos controlados de menor disponibilidad de oxígeno, alternados con fases de recuperación. En Nutracell Life trabajamos con sesiones guiadas y monitorizadas para adaptar cada estímulo al momento y al objetivo de cada persona.

Sesiones guiadas

Personalización

Biofeedback

### Puede ayudarte a

- Mejorar la utilización del oxígeno durante el ejercicio.
- Favorecer una mejor tolerancia a esfuerzos sostenidos o de alta intensidad.
- Apoyar la recuperación entre entrenamientos y competiciones.
- Entrenar la adaptación fisiológica sin necesidad de añadir gran carga mecánica.
- Integrarse con estrategias de nutrición y análisis del metabolismo.



## Ideal para

- Deportistas que buscan mejorar su capacidad funcional y su rendimiento.
- Personas en fases de preparación física o vuelta progresiva al entrenamiento.
- Quienes quieren complementar su planificación con un trabajo fisiológico específico.

## Qué puedes esperar

1

### Valoración inicial

Revisamos objetivos, nivel de entrenamiento y contexto para ajustar el protocolo.

2

### Sesión monitorizada

Trabajamos en reposo o con ejercicio suave, con control de respuesta en tiempo real.

3

### Seguimiento

Ajustamos frecuencia e intensidad según evolución, sensaciones y objetivo deportivo.

## SOLICITA TU VALORACIÓN

La indicación y el número de sesiones se ajustan de forma individual. Podemos integrar este protocolo con nutrición, análisis del metabolismo u otras terapias según tus objetivos.

[www.nutracell-life.com](http://www.nutracell-life.com) · 666 86 67 84

