

Simulation d'Entrainement en Haute Altitude



Run
ALTI CRYO
Santé & Performance

Centre Corpus

40 chemin Milo Darty

97436, Saint-Leu

0262 25 67 85

runalticryo@gmail.com

www.runalticryo.fr

Suivez-nous !



Principe de l'Hypoxie



En altitude le taux d'oxygène reste le même qu'au niveau de la mer, c'est la pression atmosphérique qui, diminuant, réduit la quantité d'oxygène qui arrive au niveau des alvéoles pulmonaires à chaque inspiration

En chambre à hypoxie, la pression atmosphérique ne change pas de celle du niveau de la mer (nous sommes situés au bordure de l'océan), mais nous agissons sur le pourcentage d'oxygène présent dans l'air de la pièce qui va correspondre à l'altitude souhaitée (nous pouvons aller jusqu'à 6300m)

Nous vous proposons cette technique sous **2 formes** :

- soit en pratiquant un effort (sur un vélo ou un tapis de course)
- soit au repos en respirant dans un masque spécifique

Le choix de la méthode se fait en fonction de l'objectif et les 2 ont comme même principe de respirer un air appauvri en oxygène

Protocoles



Les effets ne sont pas immédiats et nécessitent plusieurs séances pour obtenir de bons résultats

Le nombre de séances avec ou sans effort, sera déterminé en fonction des objectifs à atteindre

Le minimum pour assurer un résultat est de 10 séances sur 5 semaines

Ensuite une séance toutes les 2 semaines serait souhaitable, si l'on veut conserver les effets bénéfiques de ce 1er protocole

Effets physiologiques



Stratégie #1 :

En favorisant une plus grande fluidité et rapidité des échanges gazeux au niveau des alvéoles pulmonaires et des organes en général

Il va également développer de nombreux micro vaisseaux sanguins au niveau musculaire, afin de permettre une meilleure perfusion de ceux ci
Ces actions vont modifier ce que l'on appelle le VO2 max

C'est le débit maximum d'oxygène consommé lors d'un effort, c'est-à-dire le volume maximal d'oxygène prélevé au niveau des poumons et utilisé par les muscles par unité de temps

E ffets physiologiques



Stratégie #2 :

Lorsque ce sang appauvri traverse le rein, celui ci va compenser ce manque en sécrétant de l'érythropoïétine plus connue sous le nom d'EPO

On vous rassure cette hormone est totalement naturelle dans notre organisme et elle n'est dopante que lorsqu'elle est synthétisée en laboratoire et/ou est administrée artificiellement

L'EPO est un messenger qui va agir sur la moelle osseuse en la stimulant pour qu'elle fabrique plus de cellules sanguines dont ces fameux globules rouges. La quantité de globules rouges augmentent. En conséquence, leur concentration au niveau des alvéoles pulmonaires aussi, ce qui permet de capter plus d'oxygène

Effets physiologiques



Notre Méthode :

De retour dans des conditions classiques (altitude inférieure à 1000m) la quantité d'oxygène inspirée redevient normale alors que la concentration de globules rouges et le VO2 max restent élevés

Une grande quantité de ce gaz est absorbée et les échanges avec nos organes et nos muscles sont plus fluides, ils peuvent brûler plus d'énergie et deviennent plus performants

Pour agir sur la concentration en EPO il faut rester 2 à 3 semaines minimum en altitude. Nos conditions d'hypoxie à l'effort ou au repos ne le permettent pas car les séances sont trop courtes entre 30 minutes et 1 heure

Nous agissons essentiellement sur le VO2 max en l'augmentant de manière significative

Conséquence : une meilleure endurance, un meilleur souffle et un bien être non négligeable

Indications



Performance dans le sport : En complément de votre entraînement physique pour booster vos performances et gagner en endurance

Bien-être : Diminuer le stress, retrouver de l'énergie, un second souffle et un sommeil récupérateur

Simulation d'altitude : Préparation physique pour un trek ou simple voyage en haute montagne

Contre-indications



Un certificat médical de non contre indications à la pratique de l'Hypoxie Normobare Contrôlée en Entraînement vous sera demandé avant d'effectuer une première séance excepté pour les licenciés aux fédérations françaises

- Troubles cardiovasculaires
- Insuffisance respiratoire
- Infection respiratoire aiguë
- Troubles circulatoires : Thrombose veineuse profonde, phlébite, insuffisance circulatoire
- Glaucome
- Angor instable (douleur au milieu de la poitrine survenant généralement pendant un effort ou un stress témoignant d'une souffrance du cœur)
- Anémie sévère, Drépanocytose
- Plongée sous marine en bouteilles pratiquée dans les 24 heures qui précèdent
- Grossesse

Informations / Réservations :
0262 25 67 85 - runalticryo@gmail.com
Réservations possibles en ligne :
www.runalticryo.fr



Run
ALTI CRYO
Santé & Performance

Centre Corpus
40 chemin Milo Darty
97436, Saint-Leu
0262 25 67 85
runalticryo@gmail.com
www.runalticryo.fr

Suivez-nous !



Conception flyer : VRV Community Manager - Droit d'usage uniquement attribué à : Centre Corpus & Run Alti Cryo SAS