



*Venen Engel*

Venen Engel 6 Premium  
& 8 Premium

# Programmabfolgen



# Programmabläufe

Die Programmabfolgen sind ausgelegt für Premiumgeräte (nur der Venen Engel 6 Premium und 8 Premium verfügen über alle hier genannten Programme). Daher kann man hier auch die Formulierungen "Verbesserung von Cellulite" oder "Abtransport von überschüssigem Gewebswasser" nutzen, da es sich um die beiden medizinisch zertifizierten Geräte handelt, bei denen wir solche Aussagen tätigen dürfen.

## Entstauungsprogramm

Generell hilft es, den Körper vorher so zu lagern, dass der Abfluss von Wasser im Körper begünstigt wird. Man stellt also ein Gefälle der Beine her. Die ausgestreckten Füße lagern idealerweise höher als die Knie und die Knie höher als die Hüfte. So fließt Wasser allein schon der Schwerkraft nach in Richtung Körpermitte. Dafür eignet sich auch ein sogenanntes Lymphkissen.

- **Ziel:** Abtransport von überschüssigem Gewebewasser, Entlastung der Venen, leichteres Beingefühl
- **Anwendungsdauer:** 30-50Minuten
- **Druck:** sanft! Lymphkapillare werden sonst komprimiert und der Rückfluss behindert, maximal 120mmHg, je nachdem wie fest das Ödem ist, Druck muss IMMER angenehm sein, er bleibt gleich über die gesamte Anwendungsdauer, muss nicht gesteigert werden → viel Druck hilft hier nicht viel.
- **WarmUp:** Vorbereitung des Gewebes, Aktivierung der Lymphknoten; 5-10 Min Programm A
- **Hauptteil:** 20 Minuten Programm B, hier wird Wasser wie in einer Welle nach oben abtransportiert und ein Rückfluss nach unten in die Füße verhindert, da unten der Druck bestehen bleibt.
- **Nacharbeiten:** Um die Anwendung so effektiv wie möglich zu gestalten, werden am besten so viele unterschiedliche Reize wie möglich auf das Gewebe gesetzt. Wechseln Sie daher in weiteren 20 Minuten zwischen den Programmen C-F.

Bleibe nach der Anwendung noch weitere 15 Minuten in dieser Position liegen, da das Lymphsystem generell sehr langsam funktioniert und nach der Anwendung noch nacharbeitet.



## Verbesserung von Cellulite | Verminderung des Umfangs

Positioniere deine ausgestreckten Beine in einer bequemen Lage, es eignen sich ein Sofa, Bett oder eine Trainingsmatte.

Um deinen Zellstoffwechsel optimal zu unterstützen, denke daran, ausreichend zu trinken. Zusätzliche Muskelaufbauübungen helfen, das Gewebe zu straffen.

- **Ziel:** Abtransport von Stoffwechselendprodukten, Verbesserung des Stoffwechsels im Gewebe und somit bei regelmäßiger Anwendung auch Verbesserung von Cellulite
  - **Anwendungsdauer:** 30-50 Minuten
  - **Druck:** während der Anwendung langsam steigern bis zu der Druckhöhe, die Ihnen noch angenehm ist, und dann während der Anwendungsdauer langsam wieder weniger werden lassen (= pyramidenartiges Druckprofil)
1. **Warm Up:** 5-10 Minuten / Druckstufe: 1-6 / Programm: A
  2. **Hauptteil:** 10-20 Minuten / schrittweise Steigerung des Drucks / Programm: B und D
  3. **Cool Down:** 5-10 Minuten / schrittweise Druck wieder reduzieren / Programm C

## Schmerzlinderung | Lockerung der Muskulatur | schnellere Regeneration nach dem Sport

- **Ziel:** Muskellockerung
  - **Anwendungsdauer:** 30-50 Minuten
  - **Druck:** Pyramidenartiges Druckprofil (= mit einer langsamen Druckintensität beginnen, während der Anwendung langsam steigern und gegen Ende dann wieder weniger werden lassen).
1. **Warm Up:** 5-10 Minuten / Druckstufe: 1-6 / Programm: A
  2. **Hauptteil:** 10-20 Minuten / schrittweise Steigerung des Drucks / Programm: E und F
  3. **Cool Down:** 5-10 Minuten / Druckstufe: 1-6 / Programm: B → um Laktat nach oben abtransportieren zu lassen.