

## Anwendungshäufigkeit

Abhängig von den individuellen Voraussetzungen und den Zielen, sollten wenigstens 12 Anwendungen als Grundstock angesetzt werden.

Je nach Ausgangssituation und Ziel eignen sich die nachfolgenden Therapieabläufe:

1. bei starker Cellulite mit deutlicher Umfangsreduzierung 3-4 Anwendungen pro Woche. Dazu je nach Trainingszustand ein Fatburner-Trainning von 30-50 min., wobei 1/3 max. 15 min. der Zeit vor der Therapie sein soll
2. bei Cellulite mit Umfangsreduzierung in der 1. Woche 3-4 Anwendungen danach 2-3 Anwendungen, dazu wie unter 1. ein Fatburner-Programm
3. bei Cellulite mit Reduzierung des Umfang, jedoch mehr auf kleinere Zonen bezogen, z.B. Adduktoren, Reiterhosen, Po 2-3 Anwendungen pro Woche ebenfalls mit einem Fatburner-Programm kombinieren
4. Orangenhaut: zur optischen Verbesserung der Haut 2 Anwendungen pro Woche mit extensivem Training

Je nach schwere der Cellulite müssen eventuell auch 2 bis 3 Therapieblöcke unmittelbar nacheinander angewandt werden.

Zur Erhaltung bei 1. und 2. 1x pro Woche, bei 3. und 4. nur 2-3x pro Monat

Die oben genannte Anwendungen sind Richtwerte, die im Einzelfall auch differieren können, vor allem wenn eventuell Risikofaktoren vorliegen oder Medikamente verordnet sind, die den Stoffwechsel behindern.