

Программа проведения процедуры Эндосфера - терапии по телу

Категория: спа-уход за телом / Эндосфера - компрессионная микровибрация

Продолжительность: 60 минут.

Показания: целлюлит любой стадии (отечный, фиброзный), локальные жировые отложения, избыточные объемы тела, дряблость и снижение тонуса кожи, стрии (растяжки), хроническая отечность, застой жидкости в тканях, синдром «тяжелых ног», нарушение микроциркуляции, мышечные спазмы, гипертонус, боли после физических нагрузок (крепатура).

Действие процедуры: мощный лимфодренажный и сосудоукрепляющий эффект, за счет чего из организма мгновенно выводится лишняя жидкость, исчезают отеки и уходит синдром «тяжелых ног». Механическая компрессия и микровибрация расщепляют локальные жировые отложения, разглаживают фиброзные узлы при целлюлите и моделируют контуры тела.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОЦЕДУРЕ И КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТА

Этап	Этап процедуры	Продукт	Расход	Способ применения / Техника ухода	Время, минуты
1	Подготовка и диагностика	-	-	Исключите противопоказания, зафиксируйте объемы тела, подготовьте кожу гостя	5-7
2	Основной этап процедуры	Массажное масло	50мл	Пошаговый хронометраж указан в подробном описании.	50
3	Завершение процедуры	Вода	250мл	Снятие остатков масла	5

ВЫБОР МАСЛА ПО ПРОБЛЕМЕ

Антицеллюлитное или Разогревающее масло для борьбы с фиброзом и объемами;
Тонизирующее (Лемонграсс, Грейпфрут или Розмарин) — при дряблости и потере упругости;
Расслабляющее (Лаванда, Голубая ромашка или Голубой лотос) — при сильной отечности и для релакс-программ.

КОНТРОЛЬ ДАВЛЕНИЯ И КОЛИЧЕСТВО ЦИКЛОВ ПРОЦЕДУРЫ

- **Техника:** вес манипулы аппарата (около 1,8–2 кг) уже дает необходимую компрессию. Специалисту не нужно давить на нее весом своего тела — манипула должна плавно скользить по масляной основе.
- **Курс:** стандартный цикл включает 6–12 процедур с интервалом 2–3 дня (2–3 раза в неделю).

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Этап 1. Подготовка и диагностика - 5–7 минут

- Сбор анамнеза: исключите противопоказания (острые инфекции, тромбофлебит, онкология, повреждения кожи).
- Замеры: зафиксируйте объемы тела до начала курса (бедро, талия, руки).
- Подготовка кожи: очистите кожу в местах зон воздействия.
- Нанесение масла: разогрейте в ладонях и равномерно нанесите массажное масло Herbolica тонким слоем на первую зону.

Важно: не используйте избыток масла, чтобы сферы манипулы не проскальзывали без сцепления с кожей.

Этап 2. Основной этап процедуры — 50 минут

- **Лимфодренажный старт:** проработайте зону подколенных и паховых лимфоузлов легкими насосными движениями манипулы без давления. Настройте аппарат на стартовую частоту (до 100–120 Гц).
- **Голени и икроножные мышцы:** медленные продольные проходки от ахиллова сухожилия вверх к подколенной ямке.
- **Задняя поверхность бедер:** увеличьте частоту колебаний (150–220 Гц). Проводите манипулу от колена вверх к ягодичной складке. При фиброзном целлюлите задержитесь на проблемных участках.
- **Ягодицы:** работа ведется круговыми и восходящими движениями от центра к бокам для создания эффекта лифтинга.
- **Спина и поясница:** проработка длинных мышц спины параллельно позвоночнику (сам позвоночник обходить!), движения идут снизу-вверх к подмышечным лимфоузлам.
- **Передняя поверхность бедер:** продольные движения от колена вверх к паховым лимфоузлам. Внутреннюю поверхность бедра обрабатывайте на минимальном давлении и сниженной частоте.
- **Живот и талия:** частота снижается до комфортной (90–130 Гц). Движения вокруг пупка выполняются строго по часовой стрелке (по ходу перистальтики). Боковые валики (талия) прорабатываются косыми восходящими движениями к подмышкам.
- **Руки (плечи/предплечья):** движения от локтя к подмышечной впадине. Особое внимание уделяется задней поверхности плеча (трицепсу) для подтяжки кожи.

Этап 3. Завершение процедуры— 5 минут

- Снятие остатков масла: промокните кожу сухой салфеткой. Натуральное масло Herbolica отлично впитывается во время массажа, оставляя кожу мягкой и напитанной.
- Рекомендации клиенту: выпить 200–300 мл чистой воды сразу после сеанса для ускорения вывода токсинов; поддерживать питьевой режим в течение дня.