МРІЯ ПРО ІДЕАЛЬНУ ШКІРУ СТАЄ РЕАЛЬНІСТЮ
Інструкція по застосуванню «Банки силіконової вакуумної масажної»

Всі жінки хочуть добре виглядати. Однак, це не завжди виходить. Целюліт, на жаль, є майже у всіх, за статистикою - у 85-90% жінок і ця проблема не залежить від віку жінки. Існує перевірений часом засіб - масаж! Це ефективний спосіб боротьби з «апельсиновою коркою». Масаж здатний усунути навіть серйозний целюліт 3-4 стадії

Курс масажу косметичними вакуумними банками дозволяє:

Відкоригувати фігуру і обличчя:
- ✓ зменшити обсяги тіла
- ✓ відкоригувати овал обличчя
- ✓ скоротити розмір зморшок
- ✓ досягти ліфтинг-ефекту для обличчя
- ✓ підвищити тургор шкіри, освіжити її колір;
- ✓ шкіра стає гладкою, еластичною і більш пружною

Поліпшити загальне самопочуття, фізичну працездатність:
- ✓ поліпшити кровообіг
- ✓ збільшити тонус м'язів
- ✓ зняти напругу м'язів після занять спортом
- ✓ стимулювати лімфовідтік, що прискорить виведення токсинів і рідини з тканин
- ✓ при бронхіті банки можуть допомогти швидкому відходженню мокротиння
- ✓ зменшити швидкість прогресування артрозу, остеохондрозу

Терапевтичні та косметологічні ефекти вакуумного масажу засновані на посиленні припливу крові до тканин, прискорення відтоку лімфи, насиченні клітин киснем і корисними речовинами і стимуляції обмінних процесів.
Завдяки конструкції, в банці створюється розрідження повітря (знижений тиск, вакуум), тому вона міцно присмоктується до шкіри, захоплюючи і підшкірні шари тканин.

Протипоказання:

Незважаючи на ефективність даної процедури, у неї є протипоказання: екзема, дерматити; грибкові ураження шкіри; висока температура; підвищений тиск; хвороби серця і судин; цукровий діабет; тромбофлебіт. Не рекомендується баночний масаж в дні менструацій, під час вагітності і в перші пару місяців після пологів

Підготовка до масажу

При наявності вільного часу бажано провести підготовку тіла для масажу:

• Розтерти суху шкіру спеціальною масажною щіткою, рухаючись знизу-вгору по прямих лініях, перпендикулярних підлозі. Розтирати бажано до відчуття легкого поколювання в шкірі. Це допоможе «розігнати» лімфу та кров вже до масажу, отже, підвищить його ефективність. Можливе додавання на щітку пари крапель ефірних масел з улюбленим ароматом.

• Прийняти душ, після чого обробити тіло скрабом (магазинним або домашнього виготовлення - з кави, цукру, солі). Нанести на тіло антицелюлітне масажне масло або спеціальний крем для «жироспалюючого» масажу.

Щоб банки легко ковзали, шар масла або крему не повинен бути занадто тонким.

Банку перед масажем встановлюють на потрібну ділянку, здавлюють в області її середини, потім притискають горлечко банки до тіла і відпускають. Ступінь розрідженості повітря в банці регулюється за допомогою стискання пальцями з орієнтуванням на індивідуальні відчуття.

Масажні лінії

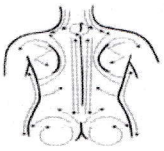
Рухи банками необхідно здійснювати по масажних лініях.

Увага! Хаотичне водіння банками по тілу може привести не тільки до повної відсутності ефекту, а й до появи зайвих синців та набряків через порушення лімфовідтоку.

При проведенні масажу обличчя для першого сеансу краще мати під рукою зображення масажних ліній. Найчастіше масаж починають з шиї, просуваючись до обличчя. Потім тендітно пророблюють вилиці, лоб, носогубний трикутник. Загальна тривалість вакуумного масажу обличчя - до 15 хвилин.

Спину масажують знизу-вгору прямими, круговими, спіралевидними рухами. Такі ж дії можна виконувати в напрямках: від зразкової середини хребта до плечового суглобу, від боків до хребта (горизонтально), від плечей до центру шиї.

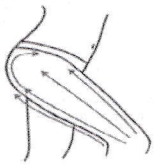
Увага! Не можна ставити банки на хребет



Масаж ніг виконується знизу-вгору, починаючи від коліна. Масаж обох ніг можна виконувати до 45 хв.

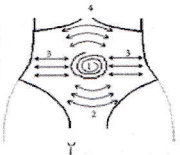
По сідницях необхідно проводити банками по колу близько 8-10 хвилин, потім - короткими вертикальними рухами - ще 3 хвилини.

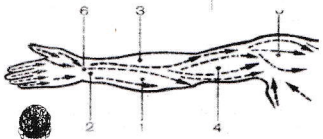
Увага! Не можна робити масаж на внутрішній поверхні стегна.



Масаж живота виконується також круговими рухами в напрямку обертання годинникової стрілки протягом 5-7 хвилин. З боків роблять проведення банками від пупка до спини (по 2 хвилини з кожного боку).

Увага! Не можна ставити банки на область серця, нирок і молочні залози у жінок.





Руки масажуються також знизу-вгору, кожна - по 7 хвилин.
Здійснювані рухи - строго прямі.

При шийному остеохондрозі роблять кругові рухи банкою навколо сьомого хребця (щоб його знайти, необхідно нахилити голову, це буде самий виступаючий хребець). Напрямок руху - за годинниковою стрілкою, не торкаючись сьомого хребця, кількість рухів - непарне (11-15).

При остеохондрозі роблять ковзаючи масажні рухи від попереку до шийного хребця. Особливу увагу приділяють масажу паравертебральних зон на відстані 2-3 см від остистих відростків хребта. Рухи прямолінійні, при цьому вгору рухають банку з зусиллям так, щоб перед банкою рухалась складка шкіри, руху вниз - без зусилля.

При простудних захворюваннях (бронхітах, пневмонії) масажують від нижніх кутів лопаток до плечей (на спині), бічні поверхні грудної клітки, а також від мечоподібного відростка грудини до лівого і правого плеча.

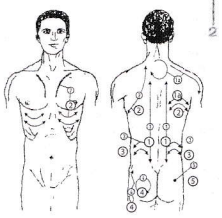


Схема банкового масажу.
1 — при остеохондрозі хребта
1а — при шийному остеохондрозі
2 — при простудних захворюваннях, бронхітах, пневмонії
3 — при міозитах, попереково-крижовому радикуліті

Під дією банкового масажу відходить мокротиння, поліпшується дихання, знижується температура тіла. Після закінчення процедури хворого треба укутати ковдрою, дати склянку чаю з лимоном або малиною.

При міозитах поперекових м'язів, масажують увздовж попереку, при міозитах м'язів передпліччя, масажують м'язи задньої поверхні шиї і спини.

При попереково-крижовому радікуліті масажують поперекову область, а якщо біль віддає у ногу, то й задню поверхню ноги від підколінної ямки до сідничної частини.

Закінчують процедури легкими прогладжуваннями.

При поєднанні вакуумного масажу з здоровим харчуванням, заняттями в спортивному залі, **боротьба з целюлітом і зайвими кілограмами буде ще більш швидкою і успішною.**

Тривалість курсу.

Тривалість курсу масажу залежить від занедбаності проблемних зон.

Для ефективного проведення антицелюлітного масажу рекомендується не вживати їжу після масажу протягом 2-х годин.

Мінімальний курс масажу - 10-15 процедур.

При схильності до прояву целюліту процедуру необхідно повторювати 1 раз на пів року.

Проводити сеанси масажу кожен день не рекомендується, краще робити це через день, щоб шкіра встигла відновитися.

Умови зберігання. Зберігати при температурі від плюс 5 °С до плюс 40 °С і відносній вологості не більше 80% при температурі плюс 25 ° С відповідно до умов зберігання

ТУ У 32.5-36232879-004:2012

Термін придатності: зазначен на упаковці.

Виробник: ТОВ «Селком ЛТД», Дальницька, 44, Одеса, Україна, 65005
e-mail: selkom@ukr.net; www.chudesnik.ua; тел.: 0 800 30 55 45 (безкоштовно по Україні)

Редакція: 01.2022
Дата перегляду: 01.2022

Ваша краса в Ваших руках!
З турботою про Вас команда ТОВ «Селком ЛТД»