ЧПОУ "СККИТ"

Предоставление косметических услуг по уходу за телом

Очищающие процедуры, косметический массаж и обертывания тела: технологии, методики и профессиональные требования к выполнению.

ПРОГРАММА КУРСА

Три блока ухода за телом: очищение, массаж, обертывания

01

Очищающие процедуры

Цель — глубокое очищение кожи тела. Скрабы, пилинги, аппаратный гидропилинг. Результат: ровный тонус, подготовка к массажу и обертыванию.

02

Косметический массаж тела

Цель — тонус, лимфодренаж и расслабление. Классические и аппаратные методики, техника по зонам. Результат: улучшение микроциркуляции и упругости.

03

Обертывания тела

Цель — питание, дренаж и моделирование. Водорослевые, грязевые, шоколадные, крио- и антицеллюлитные составы. Результат: увлажнение и коррекция контуров.

04

Практический результат

Освоение полного протокола ухода: очищение → массаж → обертывание. Навыки работы с телом и отдельными зонами, соблюдение показаний и противопоказаний.

Зачем телу глубокое очищение

- **Кожа — это барьер и орган выделения** Через поры выводятся пот и кожное сало; при накоплении они смешиваются с пылью и косметикой, образуя плотную плёнку.
- **Ороговевший слой утолщается** Клетки эпидермиса обновляются примерно за 28 дней, но с возрастом и без ухода этот цикл замедляется — роговой слой копится.
- **Загрязнения блокируют уход** Пока на поверхности пробка из себума и ороговевших клеток, активные компоненты кремов и сывороток почти не проникают в кожу.
- **Показания к очищающим процедурам** Тусклая и неровная кожа, «шершавые» локти и колени, склонность к фолликулиту, подготовка к массажу и обёртыванию.

ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА

Виды очищающих процедур для тела

Механический скраб

Абразивные частицы снимают ороговевшие клетки; зона — всё тело, 1–2 раза в неделю.

Энзимный пилинг

Ферменты растворяют кератин без трения; деликатные зоны, 1 раз в 7–10 дней.

Солевое и сахарное отшелушивание

Минеральные кристаллы полируют кожу и улучшают микроциркуляцию; тело, 1–2 раза в неделю.

Аппаратная чистка

Вакуум и ультразвук удаляют загрязнения из пор; спина, бёдра, 1 раз в 2–4 недели.

Гидропилинг

Струя воды с сывороткой очищает и увлажняет одновременно; тело, курс 4–6 процедур.

Алгоритм выполнения очищающей процедуры



Ветвление: при противопоказаниях процедура не выполняется — клиент направляется к врачу.

ЛЕКЦИЯ 6 · АППАРАТНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Гидропилинг: вода, вакуум и сыворотки в одном протоколе

Аппарат сочетает три воздействия: струя воды мягко эксфолиирует, вакуум раскрывает поры и выводит содержимое, сыворотка вводится в очищенную кожу. Работаем по зонам — спина, бёдра, живот, руки. Сеанс 30–60 минут без восстановительного периода: клиент выходит с увлажнённой, ровной кожей.



Источник: MedicalMag, рейтинг аппаратов для гидропилинга, 2026

ЛЕКЦИЯ 7 · КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Косметический массаж тела: цели и виды

Гигиенический массаж

Базовый уход: улучшает кровообращение и тонус кожи, снимает усталость, применяется курсами как профилактика.

Антицеллюлитный

Активная проработка проблемных зон: улучшает микроциркуляцию, уменьшает отёчность и проявления целлюлита.

Лимфодренажный

Мягкие дренирующие приёмы по ходу лимфотока: снимает отёки, выводит лишнюю жидкость, даёт лёгкость.

Релаксирующий

Медленный поверхностный темп, тёплые масла: снижает напряжение, нормализует тонус и сон.

Моделирующий

Интенсивная проработка контуров тела: подтягивает кожу, корректирует силуэт в сочетании с уходом.

Показания и зоны

Снижение тонуса, отёчность, целлюлит; зоны — живот, бёдра, ягодицы, спина, руки. Есть противопоказания.



ЛЕКЦИЯ 7 · ТЕМА 7

Методика и техника косметического массажа тела

1. **Поглаживание**
   С него начинают и заканчивают сеанс; движения плавные, по ходу лимфотока, без давления

2. **Растирание**
   Смещает и растягивает ткани, готовит их к глубокой проработке; усилие нарастает постепенно

3. **Разминание**
   Основной приём глубокого воздействия на мышцы: захват, сжатие, смещение и отпускание

4. **Вибрация**
   Ритмичные колебания — поколачивание, сотрясение; тонизирует или успокаивает нервные окончания

Движения — по линиям лимфотока к регионарным узлам; курс 8–12 процедур

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОЦЕДУР

Противопоказания и требования безопасности

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Сбор анамнеза и осмотр кожи перед каждой процедурой
- Одноразовые расходники, дезинфекция инструментов и аппаратов после каждого клиента
- Гигиена рук мастера: мытьё, антисептик, одноразовые перчатки

ИЗБЕГАТЬ

- Кожные заболевания в зоне воздействия: дерматиты, грибок, гнойничковые высыпания
- Тромбоз, варикоз в стадии обострения — массаж и обёртывания запрещены
- Онкология, острые воспаления и температура, беременность — только по согласованию с врачом

ЛЕКЦИЯ 8 · ТЕХНОЛОГИЯ

Обертывания тела: механизм и классификация

1

Окклюзионный эффект

Пленка или ткань создают барьер: испарение влаги снижается, роговый слой насыщается водой, активные компоненты проникают глубже.

2

Микроциркуляция и лимфоток

Тепло расширяет сосуды, холод сужает их и тонизирует. Усиленный кровоток ускоряет обмен веществ и выведение жидкости.

3

Классификация по температуре

Горячие (водоросли, грязи, шоколад) — дренаж и питание; холодные крио (ментол, гель) — тонус и сужение пор; нейтральные — уход и релаксация.

Виды обертываний по составу: активные компоненты и эффект

Критерий	Водорослевое	Грязевое	Шоколадное	Антицеллюлитное
Активные компоненты	Альгинаты, ламинария	Лечебная грязь, минералы	Какао, теобромин	Кофеин, экстракты, эфирные масла
Основной эффект	Увлажнение, подтяжка	Детокс, очищение	Тонус, антиоксиданты	Лимфодренаж, уменьшение целлюлита
Тип воздействия	Питание, лифтинг	Дренаж, выведение токсинов	Питание, тонус кожи	Дренаж, коррекция фигуры
Зона нанесения	Бёдра, живот, руки	Живот, бёдра, спина	Бёдра, живот, ягодицы	Проблемные зоны, ноги
Длительность	20–40 мин	20–40 мин	20–30 мин	30–45 мин
Кому подходит	Зрелая, сухая кожа	Проблемная, отёчная кожа	Тусклая, уставшая кожа	Кожа с целлюлитом, отёки

Выбор состава — по типу кожи и цели: детокс, лифтинг или коррекция фигуры

ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ

Технология выполнения обертывания тела

1

Очищение и скраб

Демакияж зоны, гель для душа, мягкий скраб — подготовка кожи к активному составу и снятие ороговевшего слоя.

2

Нанесение состава

Наносим обертывающий состав плотным ровным слоем по массажным линиям, минуя лицо, шею и зоны с поврежденной кожей.

3

Пленка и термоодеяло

Обертываем пищевой пленкой в 2–3 слоя, укрываем термоодеялом для создания парникового эффекта и равномерного прогрева.

4

Экспозиция 20–40 минут

Контролируем самочувствие клиента: пульс, тепло, головокружение. При дискомфорте процедуру прекращаем.

РЫНОК И ТРЕНДЫ — 2026

Уход за телом: спрос смещается к аппаратным и non-invasive процедурам

Рост рынка спа

Структурный сдвиг к non-invasive эстетике

Топ-услуга

Body contouring — драйвер спроса

Коррекция фигуры без операции в топе услуг

5+ аппаратов

Гидропилинг и аппаратная чистка

Вакуум + вода + сыворотки: очищение и уход

Pro-age

Экосоставы и персонализация

Подбор обертываний и массажа под запрос клиента

Тренд: меньше инвазивности, больше аппаратных методик и индивидуальных протоколов ухода за телом.

Источник: обзоры рынка medical spa и body contouring, 2026

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

Очищение, массаж, обертывание: сравнение процедур

Критерий	Очищение	Массаж	Обертывание
Цель процедуры	Удалить загрязнения и ороговевшие клетки, подготовить кожу	Улучшить лимфоток и тонус, проработать рельеф	Ввести активные компоненты, увлажнить и подтянуть
Длительность	30–60 минут	30–60 минут	40–60 минут
Частота курса	1 раз в 7–10 дней	Курс 8–12 сеансов, 2–3 раза в неделю	Курс 8–12 процедур, 1–2 раза в неделю
Основной эффект	Чистая, гладкая кожа, лучшее восприятие ухода	Снижение отечности, тонус, моделирование	Увлажнение, питание, дренаж, коррекция фигуры
Место в программе	Первый этап визита	Второй этап, после очищения	Завершающий этап визита

Логика визита: очищение → массаж → обертывание
— каждая процедура усиливает эффект предыдущей.

ФИНАЛ

Спасибо за внимание!

Очищение — база ухода, массаж требует квалификации и учёта противопоказаний, обертывание подбирается по составу и цели.