

## **Рабочая программа** **ПМ.07 Выполнение различных видов обертывания**

### **МДК 07.01 Изотермические виды обертывания тела либо его отдельных частей**

#### **О процедуре**

Обёртывание – один из популярных и эффективных видов салонных процедур по уходу за кожей тела, коррекции фигуры, лечению целлюлита.

Процедуры обёртывания нельзя назвать новейшим косметологическим изобретением, однако, даже самые современные методики по уходу за телом так и не смогли полностью заменить их в комплексных программах лечения лишнего веса, антицеллюлитных и SPA-сеансах.

#### **Состав смесей для обертываний**

В состав смесей для процедур обёртывания входят активные и нейтральные ингредиенты. Активные компоненты – это вещества, определенным образом действующие на кожу тела и организм пациента, а нейтральные компоненты – основа, используемая для достижения нужной консистенции состава.

Средства, применяемые для процедур обёртывания, могут содержать различные виды морских водорослей, лечебные грязи, глину, растительные компоненты, морские соли, мёд, молочные протеины и даже специи – все эти вещества давно известны своей способностью благотворно влиять на кожу.

Высокая концентрация витаминов и необходимых кожи микроэлементов в составе смесей не только борется с целлюлитом, уменьшает жировые отложения и выводит из организма вредные вещества, но и обеспечивает антистрессовый, восстанавливающий нервную систему эффект. Одновременное косметическое и успокаивающее действие обёртывания обеспечивают этим процедурам неизменную популярность не только у женщин, но и среди мужчин.

#### **Изотермические обертывания**

Смесь нагревается до температуры тела человека. Воздействие изотермических обёртываний происходит за счёт входящих в её состав активных компонентов, а не термического эффекта.

#### **Примеры процедуры обертывания**

**Водорослевое обертывание.** Можно сказать, что водоросли и глина – классические составы для проведения обёртывания. Они обладают антицеллюлитным действием, подтягивают и увлажняют кожу.

**Парафиновое обёртывание.** Проводится с использованием парафанго – смеси парафина и бурых водорослей. Состав повышает эластичность и защитные свойства кожи, подтягивает контуры тела, обеспечивает хорошие результаты в борьбе с целлюлитом.

**Медовое обертывание.** Процедуру проводят с нанесением на кожу «коктейля» из мёда, винных дрожжей и эфирных масел. Курс медового

обёртывания поможет в коррекции целлюлитных отложений, подтянуть кожу и снять отёчность.

Шоколадное и винное обёртывания. Самые, пожалуй, приятные варианты процедуры. Они не просто подтягивают кожу, борются с целлюлитом и дряблостью кожи, но и отлично поднимают настроение, избавляя от усталости и стрессов.

### **Процедура обертывания**

На тело пациента (или отдельные его области) косметолог наносит смесь, поверх оборачивает термофольгой или специальной плёнкой. Вместо плёнки и фольги могут использоваться бандажы, пропитанные лосьонами или маслами, что обеспечивает дополнительные положительные эффекты от процедуры.

Держать смесь на теле нужно 20-30 минут, затем её смывают, а на кожу наносят гель, лосьон или масло, соответствующий типу уходовой программы. Для более активного проникновения в кожу действующих веществ, перед проведением процедуры обёртывания желателно удалить с кожи тела верхний слой ороговевших клеток: сделать пилинг, посетить баню или сауну. А вот в течение дня после проведения процедуры лучше не принимать душ, не ходить в солярий и т.д., так как часть активных веществ остается на коже и продолжает действие.

Полный курс сеансов обёртывания обычно состоит из 5-15 процедур, проводимых дважды в неделю. После завершения курса обёртывание – как поддерживающую процедуру - можно делать 1-2 раза в месяц.

### **Общие противопоказания ко всем видам обертывания**

Перед проведением того или иного вида обёртывания, косметолог должен уточнить у пациента наличие аллергических реакций на компоненты в составе смеси.

Кроме того, обёртывания нельзя проводить, если у пациента наличествуют:  
повреждения кожи, грибковые заболевания,  
воспаления лимфатических сосудов и узлов,  
злокачественные и доброкачественные опухоли,  
беременность и менструация,  
обострения инфекционных заболеваний с повышением температуры тела,  
заболевания печени, почек,  
нарушения работы сердечно-сосудистой и лимфатической систем,  
сахарный диабет.

### **Результаты**

Действие процедур обёртывания видно сразу после проведения: кожа становится эластичной и упругой. Постепенно разглаживаются целлюлитные бугорки, выравнивается рельеф кожи, силуэт тела становится более подтянутым.

Пациенты чувствуют лёгкость, проходит ощущение тяжести в теле, улучшается общее физическое и эмоциональное состояние, повышается настроение.

Практические занятия: выполнение изотермических видов обертывания тела либо его отдельных частей.

## **МДК 07.02. Горячие виды обертывания тела либо его отдельных частей**

Основная суть обертывания в том, чтобы улучшить состояние отдельных участков тела. Еще во времена правления Клеопатры в Египте практиковали эту процедуру для похудения. Сегодня она общедоступна и довольно популярна. Тело становится более привлекательным, а вместе с ним происходит и оздоровление кожи.

Похудение с помощью обертывания – прекрасный способ преобразить свое тело и избавиться от проблемных участков. На кожу наносятся специальные составы, которые влияют на обмен веществ и микроциркуляцию крови в сосудах. Затем тело оборачивается пищевой пленкой и укутывается теплым одеялом. Через определенное время все смывается теплой водой, и на кожу наносится крем для увлажнения.

С помощью обертывания вы сможете получить:

- улучшение движения крови по сосудам и работы сальных и потовых желез;
- омоложение кожи, ее питание витаминно-минеральными веществами;
- более гладкие и эластичные кожные покровы;
- улучшение обмена веществ и интенсивное исчезновение жировой ткани;
- повышение иммунитета и защиту от инфекций;
- налаживание лимфотока.

Обертывания помогают коже выглядеть моложе, уменьшают объем подкожного жира, способствуют росту и хорошей работе мышц.

Показания и противопоказания для обертываний

Обертывание рекомендуется делать при:

- избыточном весе;
- целлюлите;
- отеках;
- потере кожей эластичности и упругости;
- сильных жировых отложениях;
- проблемной коже (очень сухой, дряблой и шелушащейся).

Лучше избегать процедуры при:

- повышенном давлении;
- варикозном расширении вен (можно только холодное обертывание);
- простуде;
- гинекологических заболеваниях, которые носят хронический характер (особенно в период обострения);
- менструации;
- травмах кожи (порезах или каких-либо других повреждениях);
- инфекциях или воспалениях на коже;
- язвах, которые долго не заживают;
- возможной аллергии на используемые продукты (для начала опробуйте состав на сгибе локтя);

болезнях сердца, почек, сосудов и печени;

1 или 2 стадии диабета;

беременности (категорически запрещено) и периоде кормления (обязательно посоветуйтесь с врачом).

Горячее обертывание способствует раскрытию пор и более глубокому проникновению в слои кожи активных компонентов, расширению кровеносных сосудов, усилению потоотделения, выводу избыточной жидкости из организма. Лишние сантиметры исчезают из-за того, что кожа нагревается и получается эффект сауны.

Горячее обертывание для тела проводится различными составами. К наиболее популярным и эффективным можно отнести шоколадное, горчичное или медовое. Активные компоненты – кофе, эфирные масла, красный перец, имбирь, корица. Еще довольно часто используются смеси на основе масел, глины, водорослей или антицеллюлитного крема.

Во время процедуры сосуды расширяются, так как кожа нагревается. Кровообращение усиливается, и поры раскрываются. Именно через них организм избавляется от токсинов и излишков жидкости.

Горячее обертывание для тела проводится различными составами. К наиболее популярным и эффективным можно отнести шоколадное, горчичное или медовое. Активные компоненты – кофе, эфирные масла, красный перец, имбирь, корица. Еще довольно часто используются смеси на основе масел, глины, водорослей или антицеллюлитного крема.

Во время процедуры сосуды расширяются, так как кожа нагревается. Кровообращение усиливается, и поры раскрываются. Именно через них организм избавляется от токсинов и излишков жидкости.

6 этапов горячего обертывания

Лучше всего делать обертывание в вечернее время. За полтора часа до и после него ничего не кушайте. Составы для процедуры наносятся на определенные участки, что позволяет сильно не перегружать организм. До, в процессе и после обертывания нужно пить жидкость, чтобы не произошло обезвоживания.

Это может быть как простая вода, так и чай из трав. Специалисты советуют делать горячее обертывание в первой половине менструального цикла, так как в это время у женщин повышена активность, и жир сжигается гораздо лучше.

**Первый этап подготовительный.** Обрабатываем кожу с помощью скраба или сухой щетки. Таким образом мы расширяем поры, удаляем омертвевшие клетки и готовим кожный покров к проникновению активных веществ.

**Наносим состав на проблемные зоны.** Слои делаем ровные, но не особо толстые.

**Оборачиваем кожу пищевой или специальной косметической пленкой.** При горячем обертывании сверху лучше всего надеть теплую одежду и укрыться одеялом.

**Время процедуры зависит от выбранного способа обертывания.**

**Под теплой водой смываем остатки средства.**

**Наносим крем для питания, увлажнения или антицеллюлитный.**

Если во время процедуры клиенту стало нехорошо (усилилось сердцебиение, закружилась голова и почувствовалась слабость), то сразу смойте состав.

#### Результаты горячего обертывания

Как часто можно делать горячее обертывание? Чтобы получить желаемый результат, нужна системность. Одна процедура не даст эффекта. Лучше всего проделать курс, в котором примерно 10–15 сеансов, их рекомендуется делать не реже 2–3 раз в неделю.

Курс поможет:

- снизить вес и избавиться от лишних сантиметров;
- вывести из организма вредные вещества;
- наладить кровообращение в верхних слоях кожи;
- наладить обмен веществ;
- уменьшить масштаб апельсиновой корки;
- напитать клетки необходимым количеством влаги;
- избавиться от отеков;
- омолодить кожу.

Практические занятия: выполнение горячих видов обертывания тела либо его отдельных частей.