



KASVOHIERONNAT



SISÄLLYS

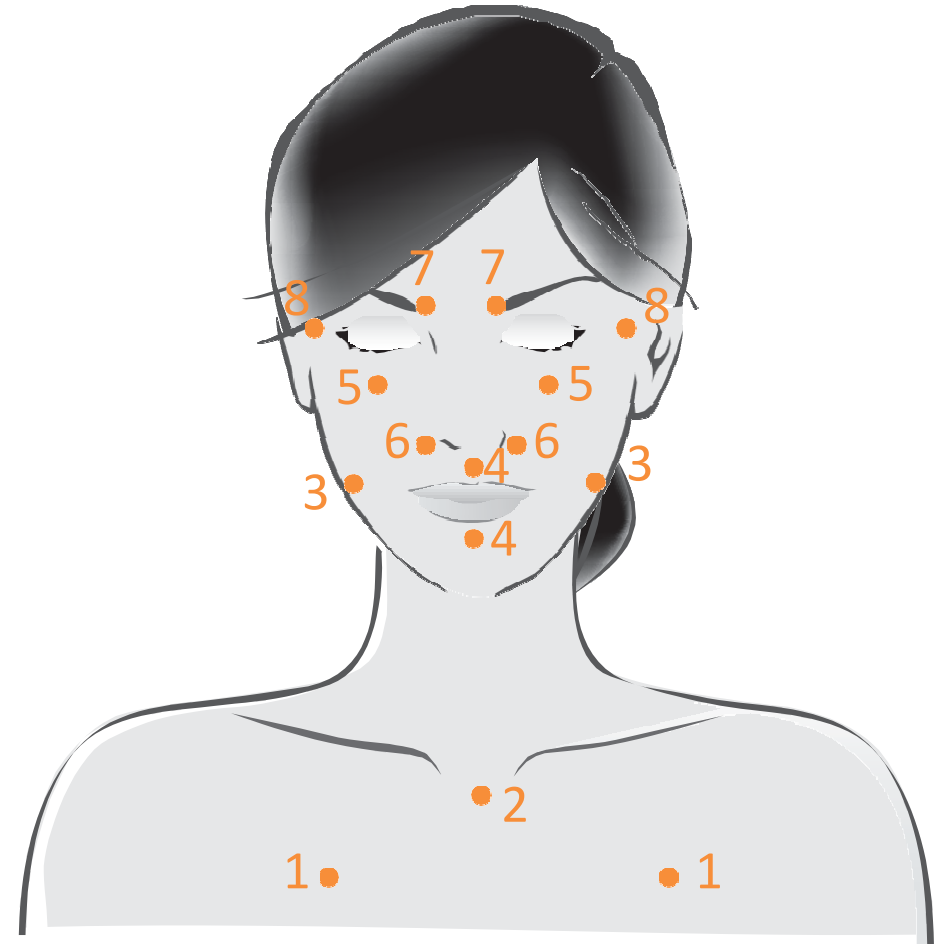
1. ALOITUS	4
2. AKTIIVISET LIIKKEET	5
3. KASVOHIERONTA	7
4. SILMÄNYMPÄRYSHIERONTA 3-DIMENSION EYE - TÄSMÄHOITO SILMÄNYMPÄRYSIHOLLE	11
5. DEKOLTEEHIERONTA	13

1. ALOITUS

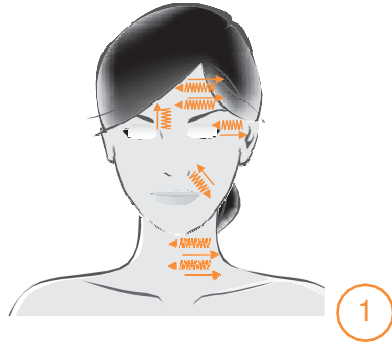
Vaiheen 1, meikinpoisto ja pintapuhdistus, aikana

Levitä Instant Cleansing Milk tai Cleansing Gel, puhdista iho alueittain ja päätä peukalopainoihin seuraavassa järjestyksessä:

1. Dekoltee: Paino ison rintalihaksen kohdalla (samassa linjassa nännien kanssa).
2. Kaula: peukalot päällekkäin, paino solisluiden liitoskohdan alapuolella.
3. Kasvojen ääriviivat ja leukalinja: paino leukanivelessä.
4. Huulet: paino keskellä leukakuoppaa ja nenän alapuolella samanaikaisesti.
5. Posket: paino keskellä poskiluita.
6. Nenä: Paino sierainten ulkoreunojen vieressä.
7. Silmien ympärillä: paino kulmakarvojen tyvessä.
8. Otsa: paino ohimoilla.



2. AKTIIVISET LIIKKEET



Vaiheessa 5

Levitä hoidon tavoitteen mukainen seerumi ja tee alla olevat liikkeet. Kiinnitä erityistä huomiota ihoanalyysin havaintoihin.

3-DIMENSION WRINKLE:

Kasvojen yläosassa: nipistele ja vaivaa juonteet yksitellen peukaloilla ja etusormilla. (Kuva 1)

Kasvojen alaosassa: paikalliset nipistelyt poskien, huultenympärysten ja kaulan juonteilla.

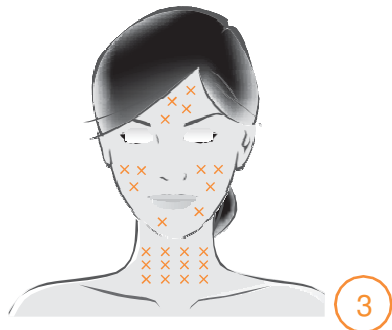
- Jatka vaivaavin, viuhkasivelyin ja/tai vuorottelevin taputteluin sormilla leukalinjassa. (Kuva 2)



PRO-COLLAGEN:

Veltostuneilla alueilla: syvänipistä kudosta peukaloiden ja sormien väliin.

- Viuhkamaisia sivelyjä vuorottaisia voimakkaita taputteluja sormin. (Kuva 2)
- Jatka vaivaavin liikkein leukalinjan myötäisesti.



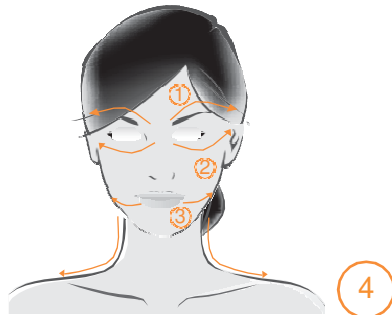
MÉSOFORCE:

- Vuorottelevia taputteluja ja Jacquet-nipistelyjä koko kasvoilla, ensin toinen puoli, sitten toinen. (Kuva 3)

2. AKTIIVISET LIIKKEET (JATKUU)

Vaiheessa 5

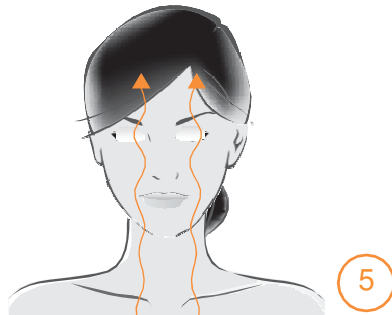
Levitä hoidon tavoitteen mukainen seerumi ja tee alla olevat liikkeet. Kiinnitä erityistä huomiota ihoanalyysin havaintoihin.



4

MELA BRIGHT:

- Jacquet-nipistelyjä koko kasvoilla, ensin toinen puoli, sitten toinen. (Sivu 5, kuva 3)
- Tee syviä, keskeltä ulospäin suuntautuvia, siveleviä liukuja peukalonpäkiöillä. Aloita otsalta, etene poskiluille ja yläleualle. Paino ulospäin suuntautuvalla liikkeellä. Päätä sivelemällä kaulan reunoja alas solisluita kohti. (Kuva 4)

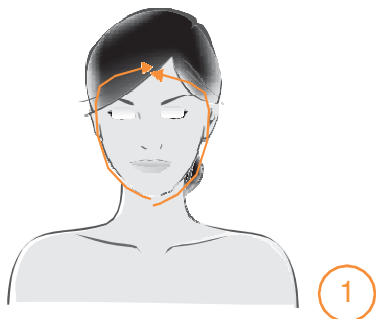


5

ROSA CONTROL:

- Taputteluliikkeet kasvoilla ja kaulalla.
- Siirry kasvojen keskiosalta ulkoreunoja kohti ja tee pumppaavat painot kaikilla kasvojen alueilla.
- Päätä väriseviin siveelyihin kasvojen alaosalta otsaan. (Kuva 5)

3. ANTI-AGEING KASVOHIERONTA (1/4) - 12 min

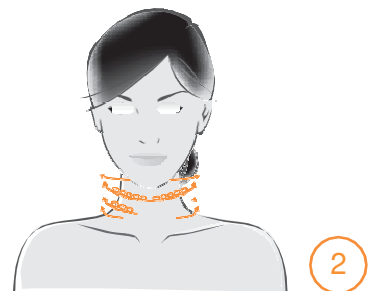


Vaiheessa 6

Derma-Stimulating Massage Cream. Tee kaikki liikkeet kahdesti.

Aloitus:

1. Ota kontakti sivelemällä dekoltee, olkapäät ja traptetsius.
2. Sivele leualta sormin kohti otsaa kasojen ääriviivoja pitkin, ylöspäin noustessa vasen käsi oikealla puolella ja oikea vasemmalla. Tee liike sormin ja molemmat puolet samanaikaisesti. (Kuva 1)



Ihon herätys:

3. Sivele avonaisin käsin niskalta leukalinjaan oikealta vasemmalle ja palaa takaisin (kerran).
4. Etu- ja keskisormilla pyöritteleviä spiraaleja kaulalle keskeltä ulos kolmessa linjassa (alaosassa, keskellä ja ylhäällä) molemmat puolet samanaikaisesti. Päätä liike painoon trapetsiuksilla. (Kuva 2)
5. Kädet nyrkissä. Tee spiraaleja kasvojen keskeltä reunoja kohti neljässä linjassa. Aloita leukalinjasta. (Kuva 3)
6. Kädet nyrkissä, peukalot nyrkkien sisällä, tee nopeita pilkkumaisia liikkeitä poskilla ja leukalinjassa. Jatka samalla liikkeellä, samalla alueella peukalolla ja etusormella (kädet edelleen nyrkissä). (Kuva 4)



Huulet:

7. Peukalolla ja etusormella, tee juonteita silottavia nipistelyjä huulten ympärillä, ensin ala- ja sitten yläpuolella. Sivele paluukohtaan.
8. Tee kiinteittäviä, vuorottelevia Jacquet-nipistelyjä huulilla ja huultenympärysiholla.
9. Etu ja keskisormilla, sivele huulet ja etene poskiluun nivelelle. Tee pyörittelevä painoliike nivelessä ja sivele molemmin puolin kaulaa, olkapäiden ympäri trapetsiusta pitkin niskaan.

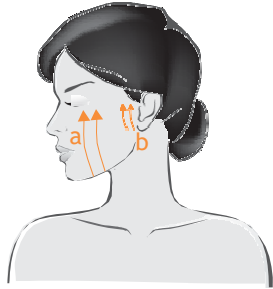


Käännä asiakkaan pää vasemmalle.

3. ANTI-AGEING KASVOHIERONTA (2/4) -12 min

Asiakkaan pää on käännettynä vasemmalle liikkeissä 10-15.

5

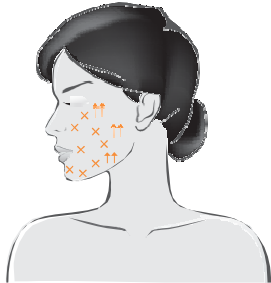


Kasvojen alaosa/posket:

10. a. Paina koko kämmenellä ja tee vuorottaisia sivelyliikkeitä leukalinjasta poskiluille, lisää nopeutta asteittain.

10 b. Tee samaa liikettä etu- ja keskisormella linjassa korvan edessä, lisää nopeutta asteittain. (Kuva 5)

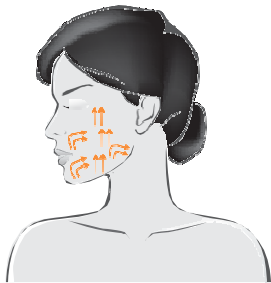
6



11. Taputtele toisen käden etu- ja keskisormella, sekä nimettömällä ja tee kiinteyttäviä Jacquet-nipistelyjä toisen käden peukalolla ja etu- tai keskisormella. Työstä koko poski. (Kuva 6)

12. Tee toisella kädellä viuhkasivelyjä ja toisella pianotaputuksia sormilla. (Kuva 7)

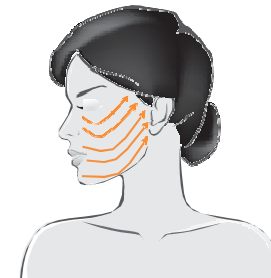
7



Siirry asiakkaan sivulle, kasvot kohti asiakasta.

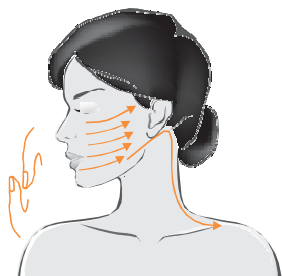
13. Peukaloilla ja etusormilla, tee liukuvaivausta poskilla kasvojen keskeltä ulkoreunaa kohti viidessä linjassa. Jokainen linja kerran. (Kuva 8)

8



3. ANTI-AGEING KASVOHIERONTA (3/4) - 12 min

9



Siirry asiakkaan toiselle puolelle.

14. Peukalot päällekkäin: liu'u viidessä linjassa posken yli keskeltä kasvoja ulkoreunaa kohti. Viidennen linjan päätteeksi liu'u alas kaulavaltimoa solisluiden liitoskohtaan (tee liike kerran). (Kuva 9)

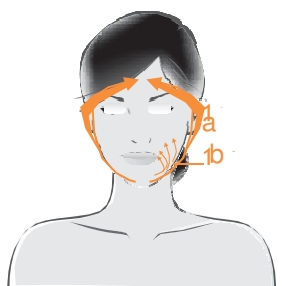
15. Jatka ulomman käden kämmenpäkiällä, aloita korvan edestä ja liu'u alas kaulavaltimon myötäisesti olkapäälle. Liu'u olkapään ympäri ja palaa trapetsiuksen myötäisesti niskaan. (Kuva 10)

10



Käännä pää toiselle puolelle ja toista liikkeet 10-15 kasvojen toiselle puolelle. Suorista asiakkaan pää.

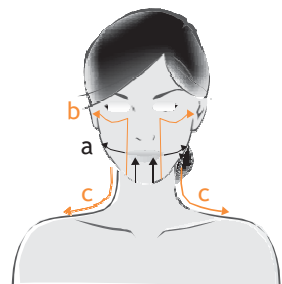
11



16. a. Sormenpäillä. Tee vuorottaisia ristikkäissivelyjä leualta vastapäisen posken kautta otsalle, sivele otsa silottavalla sivellyllä, jossa on hieman enemmän painoa.

b. Toista liike dynaamisempänä, ristikkäissivelyt sormenpäillä leualta poskille viuhkamaisin, lifttaavin liikkein. (Kuva 11)

12



17 a. Peukalonpäkiöillä, aloita leuasta, etene suupieliin ja venytä poskien yli korviin.

b. Peukalonpäkiöillä, nouse leuasta ylös nasolabiale-juonteita ja venytä poskiluiden yli ohimoille ja liu'u kaulaa alas.

c. Liu'u olkapäiden ympäri ja palaa niskaan. (Kuva 12)

3. ANTI-AGEING KASVOHIERONTA (4/4) - 12 min

13



Kasvojen yläosa:

18. Etu- ja keskisormella, aloita niskasta, sivele ohimoita kohti ja piirrä kahdeksikkoja.
19. Vaivaa molemmin käsin etu- ja keskisormella harakanvarpailta kulmakarvan yli. Jatka kolmannen silmän ja toisen kulmakarvan yli ja palaa takaisin lähtökohtaan. Toista liike kevyesti nipistellen.
20. Nipistele kiukkurypyt etusormilla, pyörittelevällä liikkeellä.
21. Kädet litteinä, liu'u kohti hiusrajaa V-muotoisesti. Sivele otsa lopuksi.
22. Kitkaa otsa rytmikkäästi peukaloilla, hiusrajalta alas kulmakarvoille ja liu'u takaisin ylös. Toista, aloita keskeltä otsaa ja tee samaa liikettä ja etene kohti ohimoa. Tee sama liike toiselle puolelle otsaa. (Kuva 13)
23. Peukalonpäkiöillä, venytä otsan keskeltä kohti ohimoita kahdessa linjassa (alaosa ja sitten yläosa).

Viimeistely:

24. Kädet litteinä, tee suuria, kiinteitä, vuorottaisia sivelyjä. Aloita dekolteeta ja siirry asteittain ylöspäin otsalle. Ensin kasvojen toinen puoli ja sitten toinen.
25. Toista liike 2: Sivele leualta sormin kohti otsaa kasojen ääri viivoja pitkin, ylöspäin noustessa vasen käsi oikealla puolella ja oikea vasemmalla. Tee liike sormin ja molemmat puolet samanaikaisesti. (Kuva 1)

4. SILMÄNYMPÄRYSHIERONTA

3-DIMENSION EYES - 12 MIN

1



Tee kaikki liikkeet kolme kertaa.

1. HIERONTA KAHDELLA KYNÄLLÄ SAMANAIKAISESTI 4 min

2

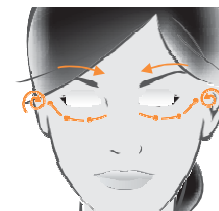


1. Ympyräliikkeet silmien ympäri hierontakynällä. Paina kulmakarvojen tyvessä.

2. Sivele kulmakarvojen päältä ja tee kahdeksikkoja harakanvarpailla.

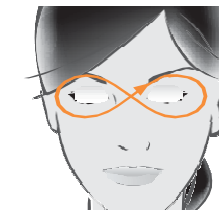
3. Pumpaavaa liikettä silmien alapuolella, sisänurkasta ulkonurkkaan. Päätä liike pyörittelevään painoon harakanvarpailla.

3



4. Molemmat kynät yhdessä: kahdeksikonmuotoista sivelyä silmien ympäri.

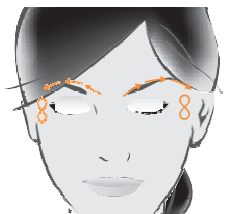
4



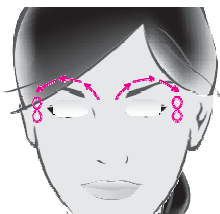
4. SILMÄNYMPÄRYSHIERONTA

3-DIMENSION EYES (JATKUU) - 12 MIN

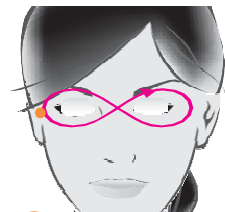
1.a



1.b



2.a



2.b



3



Pinkki: Kynä
Oranssi: sormet

Tee kaikki liikkeet 3 kertaa.

Kostuta kyniä raikkaassa vedessä ja kuivaa tarvittaessa.

2. VUOROTTELEVA HIERONTA KÄSIN/KYNILLÄ 3 min

1 a. Pidä kyniä kädessäsi ja tee peukaloilla lyhyitä, vuorottelevia sivelyjä kulmakarvoilla jatka kahdeksikonmuotoisilla liikkeillä peukalonpäkiöillä ohimoilla.

b. Toista liikkeet käyttäen kahta kynää .

2 a. Tee kahdeksikkoo (silmälasit) yhdellä kynällä, toinen käsi lepää toisella ohimolla.. b. Toista liike etu- ja keskisormella, kynän levätessä ohimolla.

3. Siirry asiakkaan sivulle: sivele toisen käden etu- ja keskisormella ja kynällä silmän alapuolelta silmän sisänurkasta ohimolle. Tee kevyttä vääntöhierontaa toisen käden etusormella ja kynällä harakanvarpailla. Jatka rullaavin liikkein etusormella ja peukalolla harakanvarpailla. Toista liikkeet toiselle puolelle.

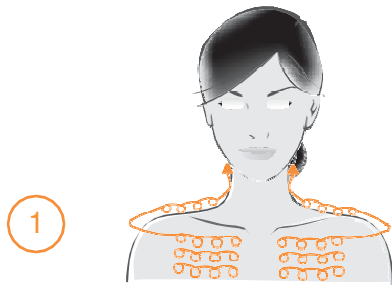
3. HIERONTA VAPAIN LIIKKEIN 1 min

Tee silmänympäryshierontaa omin liikkein. Päätä hieronta sivelyyn silmien yli sormilla.

4. PÄÄTÖS 4 min

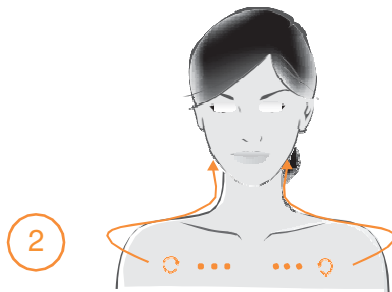
Toista vaiheen 1 liikkeet.

5. DEKOLTEEHIERONTA



(Vaiheessa 7)
Mesopeptide dekolteevoiteella, kasvonaamion vaikutusaikana.

1. Kätet nyrkissä. Tee pyöritteleviä liikkeitä dekolteella, rintalastalta olkapäille kolmessa linjassa. Sivele olkapäiden ympäri ja pyöritteleviä liikkeitä trapetsiuksen myötäisesti niskaan. (Kuva 1)
2. Peukaloilla. Tee kolme pyörittelevää painoa rintalastalta kainaloihin ja tee pyöritteleviä liikkeitä kainalotaipessa. Sivele littein käsin trapetsiukselta niskaan. (Kuva 2)



Siirry asiakkaan toiselle sivulle ja hiero vastakkainen puoli dekolteesta:



3. Peukalolla ja muilla sormilla syviä nipistelyjä.
4. Liukuvaivausta kolmessa linjassa dekolteen keskeltä vastapäiseen kainaloon.
5. Leveitä, pyöritteleviä vääntöjä molempien käsien etu- ja keskisormilla keskeltä kainaloon. (Kuva 3)
6. Kätet litteinä, vuorottelevat syvät sivelyt dekolteen keskikohdasta vastapäiselle olkapäälle. (Kuva 4)

Siirry asiakkaan toiselle puolelle ja tee liikkeet 3-6 toiselle puolelle dekolteeta.

