

CND® SPA PEDICURE

60-90 ΛΕΠΤΑ Το σύστημα 4 βημάτων της CND σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις υπηρεσίες σας με μια επιλογή από αρώματα και εξειδικευμένες θεραπείες, για βαθύτερη φροντίδα του δέρματος.

Διαθέσιμες σειρές:

GARDENIA WOODS™ - απολαύστε την πλούσια ενυδάτωση, με ένα μίγμα βοτάνων από καταπραϋντικό χαμομήλι και εξαιρετικό σανδαλόξυλο. Αφήνει το δέρμα εξαιρετικά απαλό.



BRIGHT CITRON™ - ζήστε την εμπειρία μιας αναζωογονητικής υπηρεσίας, που θα αναδείξει τη φυσική ακτινοβολία του δέρματος. Επαναφέρετε τη λάμψη με ένα μίγμα βοτάνων από ενυδατικό μέλι και καθαριστικό kaffir lime. Ανεβάζει τη διάθεση.



ΒΗΜΑ 1:

Καθαρισμός

1. Καθαρίστε καλά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό. Σκουπίστε με μια πετσέτα.



2. Κάντε μασάζ με το **COOLBLUE®** στα χέρια σας, για να καθαρίσει το δέρμα και να βοηθήσει στην πρόληψη μετάδοσης μικροβίων.



3. Εάν σκοπεύετε να εφαρμόσετε **SHELLAC®** Brand 14+ Day Nail Color, πλύντε τα πόδια της πελάτισσας με υγρό σαπούνι και ζεστό νερό. Σκουπίστε με μια πετσέτα. Προχωρήστε στο Βήμα 2.
4. Προσθέστε μια μικρή ποσότητα **Soak** στο λεκανάκι του πεντικιούρ. Ανακινήστε το νερό με τα χέρια, για να διαλυθεί.
5. Μουλιάστε τα πόδια για 3-5 λεπτά, ώστε να καθαρίσουν. Αφαιρέστε το ένα πόδι από το ποδόλουτρο και σκουπίστε το με μια πετσέτα.

ΒΗΜΑ 2:

Πεντικιούρ

1. Αφαιρέστε τυχόν υπάρχον χρώμα από το φυσικό νύχι με ένα αφαιρετικό βερνικιού βασισμένο στην ακετόνη (**SHELLAC® Nourishing Remover** ή **SCRUBFRESH®**) και ένα nail pad που δεν αφήνει χνούδι.
2. Μειώστε το μάκρος με έναν σωστά απολυμασμένο νυχοκόπτη ή κοφτερό πενσάκι. Ακολουθήστε τη φυσική καμπύλη C του νυχιού, κάνοντας μικρά κοψίματα. Ψαλιδίστε τη γωνία του κάθε νυχιού σε μια γωνία 45°, ελέγχοντας τις βαθιές γωνίες ώστε να εξασφαλίσετε πως δεν υπάρχουν κρυμμένες περιοχές που να αναπτύσσεται το νύχι.



3. Τελειοποιήστε το σχήμα του φυσικού νυχιού με την πλευρά των 240-grit μιας **Kanga™ File** ή ενός **Koala Buffer™**. Λιμάρετε το άκρο επέκτασης των νυχιών του ποδιού παράλληλα προς το τέλος δακτύλων. Στρογγυλέψτε απαλά τις γωνίες, για να αποφύγετε τη δημιουργία νυχιών που μεγαλώνουν μέσα στο δέρμα.



4. Εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα **CuticleAway™** ομοιόμορφα γύρω από το επωνύχιο κάθε νυχιού. (Για να αποφευχθεί η μόλυνση του προϊόντος, μην αγγίζετε τον μαλακό ιστό με το απλικατέρ του προϊόντος. Επίσης, μην "τριβετε" το Cuticle Away με το δάκτυλο - αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπερέκθεση για τον επαγγελματία τεχνίτη νυχιών.)



5. Περάστε απαλά ένα cuticle pusher ή ένα ξυλάκι του μανικιούρ κατά μήκος της περιοχής του επωνυχιού και των πλαϊνών πτυχώσεων, για να ανασηκώσετε τυχόν νεκρούς ιστούς από την επιφάνεια του νυχιού. Σκουπίστε το παραπανήσιο **CuticleAway™** από το νύχι. Με ένα **urette** αφαιρέστε τους νεκρούς ιστούς από το επωνύχιο και τις πλαϊνές πτυχώσεις.



6. Τρίψτε καλά τα νύχια με σαπούνι και ένα υγρό βουρτσάκι, και μετά ξεπλύνετε με ζεστό νερό για να αφαιρέσετε το προϊόν και το σαπούνι. Σκουπίστε.

7. Με ένα **κοφτάκι επωνυχιού** απομακρύνετε προσεκτικά τυχόν νεκρούς ιστούς ή παρανυχίδες που έχουν απομείνει. Να κάνετε απαλές και προσεκτικές κινήσεις όταν αφαιρείτε τα πετσάκια, για να προστατεύετε τις σφραγίσεις του νυχιού. Ποτέ να μην κόβετε ζωντανό ιστό, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μόλυνση.



8. Επαναλάβετε την αφαίρεση του χρώματος, τη μείωση του μήκους, το λιμάρισμα και την αφαίρεση των νεκρών ιστών στο άλλο πόδι.

ΒΗΜΑ 3:

Εφαρμογή του SHELLAC® Brand 14+ Day Nail Color (προαιρετικό)

1. Για λεπτομερείς οδηγίες εφαρμογής του SHELLAC® Brand 14+ Day Nail Color, δείτε το "SHELLAC® Brand Application & Removal Step-By-Step".



ΒΗΜΑ 4:

Απολέπιση

Effleurage

1. Για να απομακρύνετε τα νεκρά κύτταρα του δέρματος και να του δώσετε λάμψη, κάντε μασάζ με μια μικρή ποσότητα από το **Scrub** της CND, από το πάνω μέρος του ενός ποδιού έως και το γόνατο, κάνοντας κινήσεις **effleurage**.

- a. Κρατήστε τον αστράγαλο της πελάτισσας με το ένα χέρι και κάντε μακριές κινήσεις **effleurage** με το άλλο χέρι, από το μπροστινό μέρος της κνήμης έως κάτω, στο πίσω μέρος του ποδιού, ασκώντας ομοιόμορφη πίεση. Αφήστε το χέρι που κάνει το μασάζ να τελειώσει στον αστράγαλο. Εναλλάξτε τα χέρια και επαναλάβετε άλλες 2 φορές.



Στοχευμένη Τριβή (Friction)

2. Χρησιμοποιήστε κινήσεις **στοχευμένης τριβής**, για να επικεντρωθείτε σε περιοχές με υπερβολική ξηρότητα, σε τραχιά σημεία ή κάλους στα πόδια.

- a. Κάντε μικρές κυκλικές κινήσεις με τις άκρες των δακτύλων, δουλεύοντας από το πάνω μέρος του ποδιού έως το γόνατο. Ανοίξτε τα χέρια και γλιστρίστε προς τα κάτω, έως τα δάκτυλα. Επαναλάβετε αυτό το βήμα 3 φορές.

- β. Τοποθετήστε το πόδι στο ποδόλουτρο. Ξεβγάλετε το παραπανήσιο **Scrub**. Σκουπίστε με μια πετσέτα και τυλίξτε το πόδι για να διατηρηθεί ζεστό. Επαναλάβετε την απολέπιση στο άλλο πόδι.



Εντατική Θεραπεία για τους Κάλους (προαιρετικό)

3. Εφαρμόστε **CUCUMBER HEEL THERAPY™ Callus Smoother** προσεκτικά στους κάλους με ένα rad που δεν αφήνει χνούδι, ή μια σπάτουλα. Ξεπλύνετε τα δάχτυλα μετά την εφαρμογή. (Είναι σημαντικό να μην "τριβετε" το προϊόν με τα δάκτυλα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπερ-έκθεση για τον επαγγελματία τεχνίτη νυχιών.)
4. Τυλίξτε το πόδι σε μια καθαρή πετσέτα και αφήστε το έτσι για 5 λεπτά.
5. Ξετυλίξτε το πόδι και απολεπίστε τις σκληρές περιοχές με μια **Foot File**, κάνοντας κυκλικές κινήσεις για να μειώσετε και να λειάνετε τους κάλους.
6. Ξεπλύνετε και σκουπίστε το πόδι με μία πετσέτα. Τυλίξτε για να το διατηρήσετε ζεστό και επαναλάβετε στο άλλο πόδι.



ΒΗΜΑ 5:

Περιποίηση & Ενυδάτωση

1. Εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα **CUTICLE ERASER®** στο επωνύχιο και τρίψτε καλά στο δέρμα.



2. Χωρίς να αφαιρέσετε το **CUTICLE ERASER®**, εφαρμόστε μια σταγόνα **SOLAROIL®** στη βάση της επιφάνειας του νυχιού και τον περιβάλλοντα ιστό. Κάντε μασάζ στα νύχια και το δέρμα. Αφήστε το μίγμα πάνω στα νύχια κατά τη διάρκεια του επόμενου βήματος.



3. Απλώστε μια λεπτή, ομοιόμορφη στρώση **Masque** της CND στο πόδι και τον αστράγαλο, χρησιμοποιώντας ένα απολυμασμένο πινέλο επάλειψης για να απλώσετε το προϊόν ομοιόμορφα.

4. Τυλίξτε το πόδι σε μια ζεστή, καθαρή πετσέτα και επαναλάβετε τη διαδικασία στο άλλο πόδι.



5. Μετά από 5 λεπτά, **συμπιέστε** το πόδι και τον αστράγαλο έξι φορές, για να ξεκινήσει η διαδικασία της αφαίρεσης. Βυθίστε στο ποδόλουτρο τα πόδια που ήταν καλυμμένα με πετσέτα για περίπου 30 δευτερόλεπτα, **μαλάξτε** το πόδι για να μαλακώσει η μάσκα, και με την πετσέτα αφαιρέστε την εναπομείνουσα μάσκα.
6. Αφαιρέστε τα πόδια από το λεκανάκι και σκουπίστε τα με μια πετσέτα. Τυλίξτε και τα δύο πόδια με μια καθαρή, ζεστή πετσέτα.

ΒΗΜΑ 6:

Ενυδάτωση & Μασάζ

Ενεργητικό Effleurage

(Lomilomi)

1. Ανακουφίστε το στρες και την ένταση με το **Energetic Effleurage (Lomilomi)**.
- α. Ζεστάνετε αρκετή **CND Lotion** ανάμεσα στις παλάμες σας, για να κάνετε σχολαστικό μασάζ στα πόδια, τις γάμπες, έως και το γόνατο.

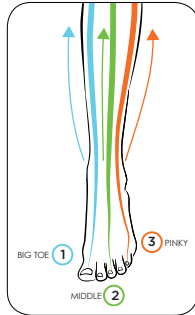
β. Κρατήστε τον αστράγαλο με το ένα χέρι και εκτελέστε μακριές κινήσεις **ενεργητικού effleurage** με το άλλο σας χέρι, ασκώντας ομοιόμορφη πίεση στο μπροστινό μέρος της κνήμης και μετά προς τα κάτω στο πίσω μέρος του ποδιού. Ολοκληρώστε το μασάζ στον αστράγαλο. Εναλλάξτε χέρια και επαναλάβετε άλλες 2 φορές.



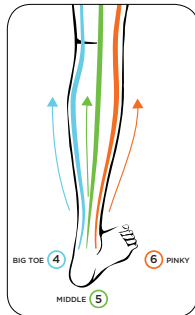
Γραμμές Ενέργειας

2. Κάντε μασάζ στις **Έξι Γραμμές Ενέργειας** κατά μήκος του μπροστινού και πίσω μέρους του ποδιού, για να εντοπίσετε περιοχές με κόπωση. Για ένα έντονο μασάζ, κινηθείτε πιο γρήγορα κατά μήκος των γραμμών. Για ένα χαλαρωτικό μασάζ, κινηθείτε πιο αργά.

α. Κρατήστε τον αστράγαλο για να στηρίξετε το πόδι της πελάτισσας. Τοποθετήστε τον αντίχειρα στη βάση του μεγάλου δακτύλου και πιέστε έως το γόνατο, ανά 2 εκατοστά τη φορά. Επαναλάβετε στις υπόλοιπες γραμμές ενέργειας του μεσαίου και του μικρού δακτύλου.



β. Επαναλάβετε τα βήματα στο πίσω μέρος του ποδιού. Τοποθετήστε τα δάκτυλα και ακολουθήστε τη γραμμή του μεγάλου δακτύλου, ξεκινώντας από το πάνω μέρος του εσωτερικού αστράγαλου. Πιέστε προς τα πάνω, ανά 2 εκατοστά τη φορά, ώσπου να φτάσετε στο γόνατο. Επαναλάβετε στις υπόλοιπες γραμμές ενέργειας του μεσαίου και μικρού δακτύλου.



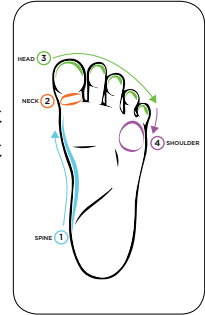
Έκταση

3. Ανοίξτε και **εκτείνετε** το πέλμα της πελάτισσας, χρησιμοποιώντας **βαθείς κινήσεις τριβής** για να τονώσετε την κυκλοφορία.

α. Τοποθετήστε τους αντίχειρες στο "μήλο" του ποδιού της πελάτισσας και τα δάκτυλα στην μετατόρσια περιοχή. Πιάστε το πόδι και δουλέψτε τους αντίχειρες προς τα έξω, χρησιμοποιώντας **βαθείς κινήσεις τριβής**, με στόχο να ανοίξετε και να "απλώσετε" τα οστά του μεταταρσίου.

Σημεία Ενέργειας

4. Κάντε μασάζ στα **Ενεργειακά Σημεία** στο κάτω μέρος του ποδιού, για να στοχεύσετε το στρες και την ένταση. Τοποθετήστε τον αντίχειρα στα σημεία και πιέστε απαλά από σημείο σε σημείο, για να ανακουφίσετε το στρες και την ένταση. Κινηθείτε πιο γρήγορα σε κάθε σημείο, για ένα πιο έντονο μασάζ. Κινηθείτε πιο αργά σε κάθε σημείο, για ένα πιο χαλαρωτικό μασάζ.



α. Πιέστε και σηκώστε, κάθε 2 εκατοστά τη φορά, κατά μήκος του εξωτερικού της καμάρας της πελάτισσας, από το πάνω μέρος της φτέρνας έως τη βάση του μεγάλου δακτύλου (αντιστοιχεί στη **σπονδυλική στήλη**).

β. Πιέστε στο σημείο πίσω από το μεγάλο δάκτυλο (αντιστοιχεί στον **λαιμό**).

γ. Πιέστε την άκρη του μεγάλου δακτύλου, και στη συνέχεια όλων των δακτύλων (αντιστοιχεί στο **κεφάλι**).

δ. Πιέστε στο εξωτερικό μέρος του πέλματος, κάτω από το μικρό δάκτυλο του ποδιού (αντιστοιχεί στον **ώμο**).

Τέντωμα & Περιστροφή

5. **Τεντώστε** και **περιστρέψτε** το πέλμα και το πόδι, για να ανακουφίσετε την ένταση.

α. Τοποθετήστε το ένα χέρι κάτω από τη φτέρνα, πίσω από τον αστράγαλο, για να στηρίξετε το πέλμα και το πόδι. Πιάστε το μαλακό σημείο ανάμεσα στα δάκτυλα και το τόξο του πέλματος, και **τεντώστε** απαλά προς και μακριά από την πελάτισσα. Επαναλάβετε 3 φορές.

β. **Περιστρέψτε** το πέλμα αργά στον αστράγαλο 3 φορές προς κάθε κατεύθυνση.

Ενυδατική Θεραπεία για Ξηρές, Σκασμένες Φτέρνες (προαιρετικό)

Petrissage

1. Τονώστε το δέρμα και τον υποκείμενο ιστό, με κινήσεις petrissage.

α. Εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα **CUCUMBER HEEL THERAPY™ Intensive Treatment** στο κάτω μέρος του πέλματος.



β. Κρατήστε το πάνω μέρος του πέλματος με το ένα χέρι, για στήριξη. Χρησιμοποιήστε τις αρθρώσεις του άλλου χεριού, για να "ζυμώσετε" όλο το κάτω μέρος του πέλματος.

γ. Σχηματίστε μια γροθιά και κάντε αργές, κυκλικές κινήσεις petrissage σε ολόκληρο το τόξο και τη φτέρνα. Επαναλάβετε αυτό το βήμα τρεις φορές.

Ενεργητικό Effleurage (Lomilomi) & Cupping

6. Ολοκληρώστε το μασάζ με κινήσεις ενεργητικού effleurage (Lomilomi) και cupping.

α. Κρατήστε τον αστράγαλο της πελάτισσας με το ένα χέρι και κάντε μακριές κινήσεις ενεργητικού effleurage με το άλλο χέρι, από το πάνω μπροστινό μέρος της κνήμης και ως το κάτω πίσω μέρος του ποδιού, εφαρμόζοντας ομοιόμορφη πίεση. Αφήστε το χέρι που δουλεύει να σταματήσει στον αστράγαλο. Εναλλάξτε τα χέρια και επαναλάβετε 3 φορές συνολικά.

β. Στην τελική επανάληψη, τοποθετήστε το χέρι που δουλεύει στο πάνω μέρος του πέλματος και γλιστρίστε το άλλο χέρι προς το κάτω μέρος του πέλματος, τυλίγοντας το πέλμα ώστε να ολοκληρώσετε το μασάζ.

γ. Σκουπίστε την περίσσεια CND Lotion με μια καθαρή πετσέτα και τυλίξτε το πέλμα για να διατηρήσετε τη θερμότητα. Επαναλάβετε το μασάζ στο άλλο πόδι.



Εγκάρσια Τριβή (Friction)

2. Δουλέψτε το κάτω μέρος του πέλματος, χρησιμοποιώντας εγκάρσια τριβή για να τονώσετε την κυκλοφορία.

α. Ξεκινώντας από τη φτέρνα, ασκήστε πίεση με τους αντίχειρες κάνοντας κινήσεις εγκάρσιας τριβής -σταυρωτά- ανεβαίνοντας σταδιακά προς το σημείο που ενώνονται τα δάκτυλα του ποδιού με το τόξο.

β. Εφαρμόστε σταθερή, αργή πίεση με τους αντίχειρες, κατεβαίνοντας από το κέντρο του πέλματος προς τη φτέρνα. Επαναλάβετε τα βήματα α & β τρεις φορές.

- γ. Τυλίξτε το πόδι σε μια καθαρή ζεστή πετσέτα. Επαναλάβετε τις τεχνικές του μασάζ στο άλλο πόδι.



ΒΗΜΑ 7:

Φινίρισμα

1. Εξαλείψτε τους μολυσματικούς παράγοντες & Καθαρίστε την επιφάνεια του νυχιού

- α. Ελέγξτε προσεκτικά για νεκρούς ιστούς και κατάλοιπα που τυχόν επιμένουν, τραβώντας πίσω τα πλαϊνά τοιχώματα των νυχιών με τα δάκτυλά σας, και με ένα curette αφαιρέστε απαλά τα υπολείμματα.
- β. Καθαρίστε σχολαστικά και αφυδατώστε προσωρινά την επιφάνεια του νυχιού με **SCRUBFRESH**[®], χρησιμοποιώντας ένα nail rad που δεν αφήνει χνούδι. Τραβήξτε πίσω απαλά τις πλαϊνές πτυχώσεις και τρίψτε καλά, για να είστε σίγουροι πως όλα τα σημεία του νυχιού είναι καθαρά.



Έντονη γυαλάδα

1. Δώστε μια έντονη γυαλάδα στα νύχια με το **Girlfriend Buffer**[™], το **Glossing Buffer** ή το **Glossing Block**.



VINYLUX[®] Weekly Polish

1. Για ολοκληρωμένες οδηγίες εφαρμογής του **VINYLUX**[®] Weekly Polish, δείτε το "**VINYLUX**[®] Weekly Polish System Application Step-by-Step".



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

COOLBLUE[®]

Soak: **GARDENIA WOODS**[™]
ή **BRIGHT CITRON**[™]

SHELLAC[®] Nourishing Remover

CuticleAway[™]

Scrub: **GARDENIA WOODS**[™]
ή **BRIGHT CITRON**[™]

CUCUMBER HEEL THERAPY[™]
Callus Smoother

CUTICLE ERASER[®]

SOLAROIL[®]

Masque: **GARDENIA WOODS**[™]
ή **BRIGHT CITRON**[™]

Lotion: **GARDENIA WOODS**[™]
ή **BRIGHT CITRON**[™]

CUCUMBER HEEL THERAPY[™]
Intensive Treatment

SCRUBFRESH[®]

CND[®] Λίμες & Buffer

SHELLAC[®] Base Coat*

SHELLAC[®] Color Coat*

XPRESS5[™] Top Coat* ή
SHELLAC[®] Top Coat*

VINYLUX[®] Weekly Polish*

VINYLUX[®] Weekly Top Coat*

ΑΞΕΣΟΥΑΡ/ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Σαπούνι χεριών

Αφρόλουτρο ποδιών

Πετσέτες

Pads που δεν αφήνουν χνούδι

Νυχοκόπτης

Σπρωχτήρι επωνυχίου

Ξυλάκι του μανικιούρ

Πενσάκι επωνυχίου

Curette

Ράσπα ποδιών*

Βουρτσάκι-απλικατέρ προσώπου*

*Προαιρετικό