Manual

Formación Básica

MYA PRO — Abnehmen im Liegen / Túmbate y Adelgaza

Traducción al español · documento interno de formación

Manual

Primeros pasos

MYA PRO

La MYA Pro funciona con ultrasonido y corriente estimulante (electroestimulación). El ultrasonido es una tecnología conocida desde hace mucho tiempo en el ámbito cosmético. En nuestro caso, el ultrasonido también cumple, entre otras, una función cosmética: se utiliza para reafirmar la piel. En el ámbito médico se emplea, por ejemplo, para destruir células cancerígenas en el cáncer de próstata. Sin embargo, en nuestro caso las células grasas no se destruyen, sino que solo se activan. Las células grasas son importantes, ya que también almacenan agua y transportan toxinas. Con el programa Lipo & Drain (programa de prueba), las células grasas se activan y el agua, las toxinas y la grasa se eliminan del cuerpo a través del sistema linfático, los riñones y la vejiga. Recomendamos no consumir hidratos de carbono durante las 24 a 48 horas posteriores al tratamiento.

Preventa

Saludar a la clienta y presentarse personalmente.
Explicar a la clienta el procedimiento:

1. Revisar juntas el formulario de anamnesis (historial de salud).
2. Explicar el aparato.
3. Enviar siempre a la clienta al baño antes de empezar.
4. Tomar las medidas de la clienta.
5. Colocar a la clienta 16 electrodos y ajustar el aparato según su sensación.
6. La clienta permanece tumbada 30 minutos.
7. Volver a tomar las medidas de la clienta.
8. Si se ha obtenido un resultado medible, se habla sobre los siguientes pasos a seguir.

Formulario de anamnesis

No es posible realizar el tratamiento en los siguientes casos: embarazo, lactancia, paciente oncológico activo, marcapasos.

Medicamentos

En caso de toma de antidepresivos, hay que tener en cuenta que estos inhiben el metabolismo y dificultan la reducción de contorno.
Las pastillas para el tiroides, como la L-tiroxina, se administran para apoyar el metabolismo. En estos casos, la reducción del contorno corporal también puede ser más lenta. En general, tomar demasiados medicamentos puede interferir en el proceso de adelgazamiento.

Hidratación

No se debe beber menos de 2,5 litros de agua/infusión al día. El agua estimula el metabolismo celular y favorece la eliminación de toxinas. Para el tratamiento de Abnehmen im Liegen esto es aún más importante, ya que, debido al drenaje del tejido, las sustancias extraídas de las células deben eliminarse a través del sistema linfático.

Hinchazón abdominal

La mayoría de las veces, la hinchazón abdominal se debe a bacterias intestinales productoras de gas. Por ello, recomienda siempre a la clienta tomar Hepabiotic (o Probaflor, disponible en farmacias). Las bacterias buenas que colonizan el intestino eliminan el gas del abdomen y del intestino. Además, Hepabiotic también estimula el metabolismo.

Medición

Se toman 3 medidas en el abdomen y 3 medidas en cada pierna.

En el abdomen

- En el ombligo
- 5 cm por encima
- 5 cm por debajo
- Por encima del ombligo

Piernas

- Muslo, justo debajo del pliegue del glúteo
- 8 cm por debajo de la primera medición
- 8 cm por debajo de la segunda medición, sobre la rodilla

¡Recuerda tomar medidas también en las sesiones 5, 10, 15, etc.!

Colocación de los electrodos

En el tratamiento de prueba se colocan 8 electrodos en el abdomen y 4 electrodos en cada pierna. En el abdomen, los electrodos pueden colocarse uno junto a otro como un cinturón o, si no hay espacio entre las costillas y la pelvis, se pueden colocar en horizontal. Presta siempre atención a que los electrodos no queden sobre las costillas ni sobre el hueso pélvico.

En las piernas: 2 electrodos en la cara interna del muslo y 2 electrodos en la cara delantera del muslo.
Programa: Lipo & Drain o Silhouette, 30 minutos.

Después del tratamiento, comenta con la clienta dónde se colocarán los electrodos en las siguientes sesiones.
Importante: no más de 2 zonas.

Zonas propias (4 electrodos a cada lado, derecho e izquierdo)

- Piernas
- Brazos
- Abdomen
- Cartucheras

Si retiras 2 electrodos de una zona, puedes colocarlos debajo de las axilas. Así se puede eliminar el exceso de grasa y piel en esa zona y, al mismo tiempo, activar el metabolismo a través de los ganglios linfáticos cercanos.

Los electrodos se colocan exactamente igual durante un mínimo de 10 sesiones, tal como se acordó con la clienta en el tratamiento de prueba. Como muy pronto tras 10 sesiones se puede cambiar de zona, en caso de que se vaya a tratar otra área.

¿Dónde y cómo coloco los electrodos?

Los electrodos se colocan donde la clienta desea reafirmar o reducir contorno. Es importante no seleccionar más de 2 zonas. En el caso de las cartucheras, se colocan los electrodos 1a y 2a directamente sobre la cartuchera, y los electrodos 1b y 2b en horizontal debajo del glúteo. En los brazos, por ejemplo, se coloca el 4a en la parte superior del brazo, el 4b en la cara externa (OA), el 3a en la cara interna del brazo y el 3b debajo del brazo (UI). Los electrodos en la cara externa de la pierna solo se colocan en casos de lipedema. En el resto de los casos no tiene sentido, ya que a la mayoría de las clientas les interesan sobre todo las cartucheras.

Indicaciones importantes — colocación de los electrodos

- Los pares de electrodos de ultrasonido **NUNCA** se colocan sobre las articulaciones.
- Los electrodos de ultrasonido **NUNCA** se colocan directamente sobre arañas vasculares o varices.

Manual

Información útil

MYA PRO — combina 4 métodos de tratamiento en una sola sesión

1. Tratamiento con ultrasonido

El ultrasonido calienta el tejido y así abre la célula grasa, permitiendo que las sustancias de desecho lleguen al sistema linfático.

2. Estimulación muscular

Se estimula el músculo para elevar y activar el metabolismo de forma duradera.

3. Drenaje del tejido

Es el responsable de que las sustancias de desecho se eliminen a través de los riñones y la orina.

4. Liberación de neurotransmisores

Durante todo el tratamiento, el cuerpo produce neurotransmisores que generan bienestar.

Resultados

Las medidas más eficaces para conseguir el resultado perfecto y mantenerlo de forma duradera:

1. No picar entre horas (si acaso, solo alimentos crudos como pepino, tomate o pimiento).
2. Beber de 2 a 2,5 litros de agua al día, ¡nada de bebidas azucaradas!
3. No comer hidratos de carbono por la noche.
4. Si se toma fruta, pasteles o dulces, hacerlo justo después del desayuno o la comida.
5. No ingerir alimentos 90 minutos antes ni después del tratamiento.
6. Con comer 2 veces al día es más que suficiente.
7. Durante 24–48 horas, cuidar conscientemente la alimentación; de lo contrario, las células grasas se rellenan más rápido.
8. Cultivar una actitud mental positiva y pensamientos positivos.

Información útil

- De 2 a 5 cm de reducción de contorno por zona corporal después de una sola sesión.
- De 0,3 a 0,7 cm en el abdomen y de 0,1 a 0,3 cm en brazos y piernas de reducción de contorno permanente tras cada sesión.
- Tras 10 sesiones, de 4 a 6 cm de reducción de contorno en las zonas problemáticas.
- Con buenos hábitos alimentarios y de vida, el resultado se mantiene hasta 6 meses.
- «Abnehmen im Liegen» combate al mayor enemigo de nuestro tiempo: la acidificación crónica por el exceso de consumo de azúcar y la lentitud celular provocada por la falta de movimiento.
- Tras una sesión, el metabolismo graso permanece intensamente activado durante las siguientes 24 horas.
- En comparación, con el deporte convencional el aumento del metabolismo graso propio del cuerpo no comienza hasta el minuto 41; con AIL ya ocurre a los 10–15 minutos.
- 2 veces por semana.
- Sin entrenamiento cardiovascular.

¡Consejos! Formulario de anamnesis para el seguimiento del tratamiento

¡Pregunta siempre por las contraindicaciones según el formulario de anamnesis!

¿Toma la clienta medicamentos u hormonas?

1. Hormona progesterona

Para la menopausia; provoca aumento de peso (importante aumentar el gasto energético basal, GU).

2. Hormona tiroidea

Provoca aumento de peso (aumento del GU).

3. Cortisona

Hincha el tejido por retención de líquidos (drenaje del tejido).

4. Antidepresivos

Provocan aumento de peso (liberación de los neurotransmisores del bienestar serotonina y dopamina).

Las preguntas 1–4 sirven como argumento de venta para un tratamiento continuado, ya que MyaPro puede ayudar a controlar o atenuar estos efectos.

Manual

Aplicación

Los programas de la MYA PRO

14 · TONING

Libera la tensión de base de las fascias. Para la relajación muscular. Para estimular las fibras musculares. En casos de debilidad muscular marcada, sirve para desarrollar la musculatura.

15 · DRAIN

Se utiliza para el drenaje del tejido. La grasa, el agua y las toxinas se eliminan mejor a través del sistema linfático. En casos de lipedema o linfedema, se recomienda aplicar este programa adicionalmente durante 15 a 30 minutos después del programa principal. También se recomienda para el resto de clientes, siempre que el tiempo lo permita.

16 · LIPO & DRAIN 1

Este programa se aplica siempre en el tratamiento de prueba. Las células grasas se activan mediante la frecuencia profunda (Hz). Gracias a la estimulación muscular, aumenta el metabolismo. Como se ha descrito antes, la función drenante se encarga de eliminar grasa, agua y toxinas.

17 · LIPO & DRAIN 2

Más intenso que Lipo & Drain 1. Adecuado para clientes con obesidad marcada o lipedema.

18 · SLIM 1

Se utiliza para reafirmar la piel. Especialmente indicado en casos de debilidad leve del tejido conectivo (sin hoyuelos pero con tejido esponjoso). Mejora la circulación sanguínea de la piel. Se recomienda ajustar el ultrasonido como mínimo al nivel 13.

19 · SLIM 2

Se utiliza para reafirmar la piel. Especialmente indicado en casos de debilidad media del tejido conectivo (formación incipiente de hoyuelos y tejido esponjoso). Mejora la circulación sanguínea de la piel y estimula de nuevo la producción de fibras de colágeno. Se recomienda ajustar el ultrasonido como mínimo al nivel 13.

20 · SLIM 3

Se utiliza para reafirmar la piel. Especialmente indicado en casos de debilidad severa del tejido conectivo (hoyuelos grandes y visibles) y piel muy dañada (por la edad, el sol, etc.). Mejora notablemente la circulación sanguínea de la piel y estimula de nuevo la producción de fibras de colágeno. Se recomienda ajustar el ultrasonido como mínimo al nivel 13.

21 · SILHOUETTE

Programa muy intensivo. Favorece fuertemente la circulación sanguínea y estimula la eliminación de líquidos. También indicado para personas con debilidad muscular marcada, ya que aumenta el metabolismo basal. Activa el tejido graso subcutáneo.

22 · VODDER

Indicado para el desarrollo muscular. Para casos de debilidad muscular marcada. Aumenta el metabolismo.

23 · VODDER & TONO

Para la musculatura profunda. Libera la tensión de base de las fascias. Para la relajación muscular. Para estimular las fibras musculares. Para el desarrollo muscular. Estimula el metabolismo.

24 · SUPER POWER

Programa intensivo de desarrollo muscular, también apto para debilidad muscular leve. Aumenta el metabolismo basal, activando así el metabolismo general. También sirve para definir la musculatura existente, por ejemplo en deportistas.

25 · MIX TONO

Es un programa mixto. Excelente para reafirmar la piel y activar el tejido graso subcutáneo.

26 · LIFT & MASSAGE

Las células grasas adheridas se desprenden mediante amasamiento y se favorece la circulación sanguínea. Masaje intensivo del tejido. Este programa es excelente para la celulitis y la acumulación difusa de grasa.

Zonas

Las cuatro zonas que se pueden tratar. Una zona = mínimo 4 electrodos.

- **Brazos** — 4 electrodos.
- **Abdomen** — mínimo 4 electrodos.
- **Glúteos (cartucheras)** — 4 electrodos.
- **Piernas** — 4 electrodos en el glúteo (en horizontal) y 2 electrodos (en vertical) en las cartucheras.

Programas — tiempos, fases y frecuencia (Hz)

Tabla reproducida tal como figura en el manual original. Antes de usarla en sesión, verifica los valores directamente en la pantalla del aparato durante la formación con tu formadora — se trata de parámetros técnicos y conviene confirmarlos con la fuente original.

Programa	Nº	Fase	Tiempo	Hz	Repeticiones
Toning (Desarrollo muscular ligero)	14	Fase 1	45:00	2500	1x
Drain (Drenaje)	15	Fase 1 Fase 2 Fase 3	14:51 14:51 15:18	133 66 33	1x
Lipo & Drain 1 (Reducción de grasa y drenaje)	16	Fase 1 Fase 2 Fase 3 Fase 4	27:54 5:02 5:02 5:02	200 133 66 33	2x
Lipo & Drain 2 (Reducción de grasa y drenaje)	17	Fase 1 Fase 2 Fase 3 Fase 4	12:36 12:36 09:54 09:54	200 200 (*1) 133 66	2x
Slim 1 (Reafirmación)	18	Fase 1 Fase 2	25:12 19:48	4000 (*1) 4000 (*1)	1x
Slim 2 (Reafirmación)	19	Fase 1 Fase 2 Fase 3	10:48 10:48 23:24	4000 (*1) 4000 (*1) 4000 (*1)	1x
Slim 3 (Reafirmación)	20	Fase 1 Fase 2	22:30 22:30	2500 2500 (*1)	1x
Silhouette (Reafirmación + desarrollo muscular)	21	Fase 1 Fase 2 Fase 3 Fase 4	11:15 11:15 11:15 11:15	4000 (*2) 4000 (*1) 2500 (*2) —	2x
Vodder (Desarrollo muscular)	22	Fase 1	45:00	4000	1x
Vodder & Tono (Desarrollo muscular)	23	Fase 1 Fase 2	27:00 18:00	— —	2x
Super Power (Desarrollo muscular intensivo)	24	Fase 1 Fase 2	22:30 22:30	2500 2500 (*1)	1x
Mix Tono (Reafirmación + desarrollo muscular)	25	Fase 1 Fase 2	22:30 22:30	4000 (*1) 2500 (*1)	2x
Lift & Massage	26	Fase 1	45:00	5000	1x

(*1) Todos los electrodos se activan simultáneamente. (*2) Los electrodos se activan en este orden: 1, 3, 2, 4.

MYA PRO — protocolos y métodos

Recomendación: S–XL · Tejido firme · Mujeres

- VV (preventa), sesiones 1 y 2: LIPO & DRAIN 1
- Sesión 3: LIPO & DRAIN 2
- Sesión 4: LIFT & MASSAGE
- Sesión 5: LIPO & DRAIN 2
- Sesión 6: MIX TONO
- Sesión 7: SILHOUETTE
- Sesión 8: LIPO & DRAIN 2
- Sesión 9: LIFT & MASSAGE
- Sesión 10: LIPO & DRAIN 2

Recomendación: S · Tejido esponjoso · Mujeres

- VV (preventa), sesiones 1 y 2: LIPO & DRAIN 1
- Sesión 3: LIPO & DRAIN 2
- Sesión 4: LIFT & MASSAGE
- Sesión 5: LIPO & DRAIN 2
- Sesión 6: MIX TONO
- Sesión 7: SLIM 1
- Sesión 8: SLIM 2
- Sesión 9: SILHOUETTE
- Sesión 10: LIPO & DRAIN 2

MYA PRO — protocolos y métodos

Recomendación: S–XL · Tejido firme · Hombres

- VV (preventa), sesiones 1 y 2: LIPO & DRAIN 1
- Sesión 3: LIPO & DRAIN 2
- Sesión 4: LIFT & MASSAGE
- Sesión 5: LIPO & DRAIN 2
- Sesión 6: TONING / DESARROLLO MUSCULAR
- Sesión 7: TONING / DESARROLLO MUSCULAR
- Sesión 8: VODDER TONO
- Sesión 9: SUPER POWER
- Sesión 10: LIPO & DRAIN 2

Recomendación: M–XL · Tejido esponjoso · Mujeres y hombres

- VV (preventa), sesiones 1 y 2: LIPO & DRAIN 1
- Sesión 3: LIPO & DRAIN 2
- Sesión 4: LIFT & MASSAGE
- Sesión 5: LIPO & DRAIN 2
- Sesión 6: MIX TONO
- Sesión 7: SLIM 1
- Sesión 8: SLIM 2
- Sesión 9: SILHOUETTE
- Sesión 10: LIPO & DRAIN 2

MYA PRO — protocolos y métodos

Personas con obesidad marcada

Los programas n.º 17 LIPO & DRAIN 2 y n.º 21 SILHOUETTE se han desarrollado especialmente para la MYA PRO y están pensados específicamente para personas con mucho tejido graso.

1 N.º 17 LIPO & DRAIN 2
2 N.º 21 SILHOUETTE
3 N.º 23 VODDER & TONO
4 N.º 26 LIFT & MASSAGE
5 N.º 17 LIPO & DRAIN 2
6 N.º 24 SUPER POWER
7 N.º 21 SILHOUETTE
8 N.º 26 LIFT & MASSAGE
9 N.º 17 LIPO & DRAIN 2
10 N.º 21 SILHOUETTE

Reafirmación de la piel

En casos de musculatura muy flácida y en mujeres mayores de 50 años, se puede introducir el programa n.º 25 MIX TONO ya a partir de la 4.ª sesión.

1 N.º 18 SLIM 1
2 N.º 19 SLIM 2
3 N.º 20 SLIM 3
4 N.º 26 LIFT & MASSAGE
5 N.º 18 SLIM 1
6 N.º 19 SLIM 2
7 N.º 20 SLIM 3
8 N.º 26 LIFT & MASSAGE
9 N.º 25 MIX TONO
10 N.º 26 LIFT & MASSAGE

MYA PRO — protocolos y métodos

Celulitis

1. N.º 16 LIPO & DRAIN
2. N.º 17 LIPO & DRAIN
3. N.º 26 LIFT & MASSAGE
4. N.º 25 MIX TONO
5. N.º 21 SILHOUETTE
6. N.º 26 LIFT & MASSAGE
7. N.º 16 LIPO & DRAIN
8. N.º 20 SLIM 3
9. N.º 21 SILHOUETTE
10. N.º 26 LIFT & MASSAGE

Lipedema

Antes o después de cada programa, 15 minutos de drenaje. Los clientes con lipedema permanecen tumbados un total de 50 minutos.

1. N.º 16 LIPO & DRAIN
2. N.º 17 LIPO & DRAIN 2
3. N.º 21 SILHOUETTE
4. N.º 26 LIFT & MASSAGE
5. N.º 16 LIPO & DRAIN
6. N.º 25 MIX TONO
7. N.º 17 LIPO & DRAIN 2
8. N.º 21 SILHOUETTE
9. N.º 26 LIFT & MASSAGE
10. N.º 17 LIPO & DRAIN 2

MYA PRO — protocolos y métodos

Desarrollo muscular

1. N.º 14 TONING
2. N.º 22 VODDER
3. N.º 23 VODDER / TONO
4. N.º 24 SUPER POWER
5. N.º 25 MIX TONO
6. N.º 23 VODDER / TONO
7. N.º 24 SUPER POWER
8. N.º 24 SUPER POWER
9. N.º 24 SUPER POWER
10. N.º 24 SUPER POWER

Colocación de los electrodos

¡En el tratamiento de prueba se palpan las adherencias!

Piernas (4 electrodos)

- Si la grasa está distribuida de forma bastante uniforme en las piernas (piernas rectas), los cuatro electrodos se colocan uno debajo del otro en la cara interna del muslo (1).
- Si la grasa está distribuida en forma cónica, se colocan dos electrodos uno junto al otro en la cara interna del muslo y dos electrodos uno debajo del otro en la cara delantera del muslo (2).
- En caso de celulitis: dos electrodos en vertical directamente sobre la celulitis, en la cara externa del muslo, y dos electrodos en horizontal debajo del glúteo, prácticamente en el centro del glúteo (3).

Solo en casos excepcionales (lipedema) se colocan los electrodos en la cara externa del muslo.

Colocación de los electrodos

¡En el tratamiento de prueba se palpan las adherencias!

Brazos

- En personas de talla XS, colocar solo 2 electrodos: uno en la cara inferior y otro en la cara interna (UI) del brazo, entre el pecho y el brazo.
- Con 4 electrodos: añadir además uno en la cara superior y otro en la cara externa (OA).

A tener en cuenta

- Electrodos en el abdomen: ¡no colocar sobre el ombligo ni sobre huesos!
- ¡Los electrodos no deben quedar superpuestos!
- ¡Usar abundante gel de ultrasonido, ya que de lo contrario puede calentarse demasiado!
- Los electrodos se mantienen en el mismo sitio; solo después de 10 sesiones se debería cambiar su ubicación.
- A partir de la talla S–M se tratan como máximo 2 zonas, nunca 3–4 zonas (se obtienen mejores resultados concentrándose en zonas específicas).

Ajustes del aparato

En el tratamiento de prueba, dejar el ultrasonido ajustado en el nivel 10 → pulsar el botón ST/UL para ajustarlo y volver a pulsarlo después para regresar a la corriente estimulante.

En el tratamiento regular, ajustar el ultrasonido (US) en el nivel 11 en la sesión 1, en el nivel 12 en la sesión 2, y así sucesivamente. El cliente/la clienta debe avisar si empieza a sentir demasiado calor. En ese caso, bajar un nivel para evitar quemaduras.

Aumentar la corriente estimulante poco a poco (empezando desde el nivel más bajo); el cliente/la clienta dice «stop». El otro lado se ajusta simplemente para igualarlo. Algunos programas hay que ajustarlos 2 veces, ya que tienen de 3 a 4 fases (primer ajuste: fases 1 y 2; segundo ajuste: fases 3 y 4).

¡Importante! Al hacer el segundo ajuste del ultrasonido, asegúrate de dejarlo en el mismo nivel que en el primer ajuste.

Tiempo: se ajusta con la rueda. Prueba: 30 minutos; tratamiento regular: 45 minutos.

Más información y novedades

Encontrarás más información en la app Abnehmen im Liegen.

Aviso legal

Abnehmen im Liegen GmbH
Ferdinand von Saar Gasse 1, 8750 Judenburg (Austria)
Número de identificación fiscal (UID): ATU68794218
Número de registro mercantil: FN 416181g
office@abnehmenimliegen.at

© Copyright – Todos los contenidos, en especial los textos, fotografías y gráficos, están protegidos por derechos de autor. Todos los derechos, incluidos los de reproducción, publicación, modificación y traducción, quedan reservados a Abnehmen im Liegen GmbH.

Traducción al español elaborada como documento interno de formación, a partir del «Handbuch Basic Schulung 2024» original en alemán.