

Postupak se sastoji od 5 koraka:

- 1.** Relaksacija mišića stražnjice predstavlja duboko vibracijsko djelovanje na tkivo bipolarnim pravokutnim impulsima niske frekvencije (4- 14 Hz) u trajanju 300 – 650 mikrosekundi. Tijekom relaksacije znatno se smanjuje reflektorni hipertonus mišića, poboljšava se dotok krvi u tkivo i ubrzavaju se metabolički procesi.
- 2.** Lipoliza se radi se ukoliko je potreban tretman mršavljenja. To je tretman pri kojem se djeluje na topljenje masti i tonificiranje mišića. Masa mišića se povećava, a smanjuje se obujam u centimetrima. Masne nakupine se tope i odstranjuju limfom.
- 3.** Miostimulacija koja utječe na modeliranje prirodnog rada mišića, jačanje muskulature, povećavanje mišićne mase te obnavljanje i razmjenu kalija i natrija u organizmu.
- 4.** Limfna drenaža izvodi se pomoću posebnog programa. Stimuliraju se limfni čvorovi kako bi se potaknuo protok limfe i bolje drenirale međustanične tekućine. Tijelo se time oslobađa viška tekućine i otpadnih proizvoda.
- 5.** Lifting kože zaziva povećanje tonusa mišića i elastičnosti kože. Koža se tijekom ovog koraka stimulira na više različitih načina.