

**Е К А Т Е Р И Н А**  
**Н Е В З О Р О В А**  
специалист по эстетическому  
тейпированию



# ЛИМФО-

ЕКАТЕРИНА  
НЕВЗОРОВА

специалист по эстетическому  
тейпированию

# ДРЕНАЖНОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ

**АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА  
БОРЬБЫ С ОТЕКАМИ, МОРЩИНАМИ  
И ДРЯБЛОСТЬЮ КОЖИ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.49  
ББК 51.204  
Н40

**Невзорова, Екатерина Ратмировна.**

Н40 Лимфодренажное тейпирование : авторская методика борьбы с отеками, морщинами и дряблостью кожи / Екатерина Невзорова. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. : ил. — (Самопомощь при боли. Книги от ведущих мировых экспертов).

ISBN 978-5-04-228781-7

С возрастом у всех появляются морщины и отечность, кожа становится дряблой, прибавляются лишние сантиметры в талии. Часто причиной этого становится застой жидкости и хроническое напряжение мышц. Эти процессы можно мягко и естественно повернуть вспять с помощью лимфодренажного тейпирования!

Екатерина Невзорова, эксперт по эстетическому тейпированию с медицинским образованием, делится своей авторской методикой, которой пользуются уже более 50 тысяч женщин. Благодаря ей вы сможете убрать второй подбородок и мимические морщины, избавиться от отеков, снять мышечные спазмы, уменьшить объем талии, бедер и голеней, улучшить осанку и сделать кожу более гладкой. В этой книге вы найдете подробные инструкции, как правильно клеить тейпы, чтобы добиться видимых результатов в домашних условиях, а также более 500 наглядных иллюстраций.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

**УДК 613.49**  
**ББК 51.204**

© Невзорова Е.Р., текст, 2025

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025

© Невзорова Е.Р., иллюстрация на обложке, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-228781-7

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	11
<b>ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ МЕТОДИКИ КЛАССИЧЕСКОГО КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ</b> .....	13
Принципы, которые легли в основу метода .....	16
От спорта к эстетике .....	16
История развития кинезиотейпирования в России. ....	17
Современное понимание классического кинезиотейпирования. ....	18
<b>ГЛАВА 2. ВСЕ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О ТЕЙПИРОВАНИИ</b> .....	19
Что такое кинезиотейп и его свойства .....	21
Механизм действия кинезиологических тейпов .....	28
<i>Итак, первый механизм — приподнимание кожи и подкожно-жировой клетчатки.</i> ....	29
<i>Второй механизм — стимуляция многочисленного рецепторного аппарата кожи</i> .....	32
<i>Третий механизм — активация мышечной функции и снятие избыточного напряжения.</i> ....	36
<i>Регулирование мышечного тонуса на теле через сенсорные рецепторы (проприорецепторы)</i> .....	39
<i>Немного о работе мышц на лице.</i> .....	41
<i>Кожные механорецепторы</i> .....	41

<i>Центральная нервная система (ЦНС)</i> . . . . .	42
<i>Влияние на тонус мышц через тейп</i> . . . . .	42
<i>Расслабление мышцы (ингибирование)</i> . . . . .	43
<i>Активация мышцы (тонизация)</i> . . . . .	43
Преимущества метода кинезиологического тейпирования . . . . .	44
Показания к тейпированию . . . . .	46
Противопоказания к тейпированию . . . . .	47
Меры предосторожности при наложении тейпа . . . . .	48
<i>Проведите тест на чувствительность кожи</i> . . . . .	48
<i>Не нагревайте аппликацию</i> . . . . .	49
<i>Помните об особенностях нанесения тейпа на лицо (ночное время)</i> . . . . .	49
<i>Избегайте сильного натяжения тейпа</i> . . . . .	50
<i>Не наклеивайте тейп на поврежденную кожу</i> . . . . .	51
<i>Не наносите тейп на родинки, папилломы, бородавки</i> . . . . .	51
<i>Следите за сроком ношения тейпа</i> . . . . .	51
<i>Не снимайте тейп резко</i> . . . . .	52
Время ношения аппликаций. Лицо . . . . .	52
<i>Ночь — идеальное время для тейпирования</i> . . . . .	52
<i>Почему кинезиотейп лучше работает ночью?</i> . . . . .	53
<i>Можно ли тейпировать лицо днем?</i> . . . . .	55
Время ношения аппликаций. Тело . . . . .	56
<i>Натяжение тейпа и рекомендуемое время ношения</i> . . . . .	57
Как часто клеить тейпы. Лицо . . . . .	58
<i>Работать с лимфатической системой напрямую</i> . . . . .	58
<i>Нормализация мышечного тонуса и освобождение сосудов</i> . . . . .	59
<i>Лимфодренажные аппликации («осьминожки»)</i> . . . . .	61

<i>Лифтинг-аппликации</i> . . . . .	63
<i>Когда лучше всего тейпировать лицо?</i> . . . . .	64
Как часто клеить тейпы. Тело . . . . .	66
<i>Почему важно работать курсом/курсами?</i> . . . . .	67
<i>Пример курса 3 недели</i> . . . . .	68
Выбираем кинезиотейп правильно . . . . .	69
<i>Материал основы</i> . . . . .	69
<i>Клеевая основа</i> . . . . .	69
<i>Эластичность и натяжение</i> . . . . .	70
<i>Ширина тейпа</i> . . . . .	71
<i>Производитель и сертификация</i> . . . . .	71
<b>ГЛАВА 3. ЛИМФОДРЕНАЖНОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ</b> . . . . .	<b>73</b>
Физиология нашего тела: что такое лимфа и ее значимость . . . . .	75
<i>Что такое лимфа?</i> . . . . .	75
<i>Где начинается лимфа и как она движется?</i> . . . . .	75
<i>Зачем нам лимфатическая система?</i> . . . . .	77
<i>Почему это важно для здоровья и внешности?</i> . . . . .	78
Причины отеков, или Как не испортить свое здоровье . . . . .	79
Что такое лимфодренажное тейпирование . . . . .	83
Аппликации от отеков и почему они эффективны . . . . .	85
<i>Формы тейпов и варианты их нанесения</i> . . . . .	85
<i>Почему аппликации от отеков эффективны</i> . . . . .	90
<b>ГЛАВА 4. ПРАКТИКА</b> . . . . .	<b>93</b>
Главные технические значения при наложении тейпа . . . . .	95
<i>Основные правила</i> . . . . .	95

<i>Пара слов о ширине хвостов лимфодренажных аппликаций и конволюции . . . . .</i>	102
<i>Снятие кинезиологического тейпа с бумажной подложки (бумажной основы) . . . . .</i>	104
<i>Как снять тейп с тела без боли и раздражения кожи . . . . .</i>	106
<i>Как определить, правильно ли наклеен тейп . . . . .</i>	108
<i>Как определить время ношения аппликации . . . . .</i>	108
<i>Как сочетать аппликации в одной зоне . . . . .</i>	109
<b>Нарезка аппликаций . . . . .</b>	112
<i>Баскетбольная сетка (соты) . . . . .</i>	112
<i>«Осьминожки» . . . . .</i>	120
<i>Нарезка «осьминожка» с 4-мя хвостами . . . . .</i>	122
<i>«Китайский фонарик» . . . . .</i>	124
<b>Три техники нанесения аппликаций . . . . .</b>	126
<i>Лимфодренажная техника . . . . .</i>	126
<i>Техника «натяжение» (только для тела) . . . . .</i>	129
<i>Техника «без натяжения» (для лица) . . . . .</i>	130
<b>Клеим аппликации на тело . . . . .</b>	131
<i>Зона стопы (лимфодренажная техника + «баскетбольная сетка») . . . . .</i>	131
<i>Зона голени . . . . .</i>	136
<i>Зона бедер . . . . .</i>	141
<i>Колени и бедра . . . . .</i>	149
<i>Колени (внутренняя поверхность) . . . . .</i>	155
<i>Ягодицы . . . . .</i>	160
<i>Ушиб и гематома . . . . .</i>	162
<i>Живот . . . . .</i>	171
<i>Живот. Нижняя часть живота, зона «фартука» . . . . .</i>	186

<i>Тейпирование рубцов</i> . . . . .	196
<i>Живот. Аппликация «прямые мышцы живота»</i> . . . . .	200
<i>Живот. Аппликация «диагональ» (техника «натяжение»)</i> . . . . .	204
<i>Живот. Зона эпигастрия (лимфодренажная аппликация от переедания)</i> . . . . .	209
<i>Руки. Зона трицепса</i> . . . . .	214
<i>Грудной отдел. Аппликация от дряблости и складок в зоне подмышек.</i> . . . . .	219
<i>Грудной отдел. Аппликация от морщин в зоне декольте, раскрытие грудного отдела</i> . . . . .	223
<i>Грудной отдел. Аппликация «осанка»</i> . . . . .	227
<b>Клеим аппликации на лицо</b> . . . . .	238
<i>Базовая лимфодренажная аппликация (лицо + шея)</i> . . . . .	239
<i>Дополнительная аппликация от отеков под глазами</i> . . . . .	248
<i>Дополнительная аппликация на шею</i> . . . . .	251
<i>Лоб. Базовые аппликации</i> . . . . .	255
<i>Аппликация «метопический шов»</i> . . . . .	259
<i>Аппликация на весь лоб.</i> . . . . .	266
<i>Аппликация «лоб»</i> . . . . .	272
<i>Жевательные мышцы.</i>	
<i>Аппликация «рамка лица»</i> . . . . .	277
<i>Аппликация «средняя часть лица»</i> . . . . .	290
<i>Аппликация «нос»</i> . . . . .	298
<i>Тейпирование «квадрат»</i> . . . . .	306
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	<b>313</b>

### **ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Автор не ставит медицинских диагнозов, а также не дает советов или рецептов читателям. Предложенная информация не предназначена для медицинских и других профессиональных услуг. Решая следовать представленным в книге рекомендациям, человек берет на себя за это ответственность.

# Введение

**Кинезиологическое тейпирование** — это уникальный и ценный инструмент в современном мире. Метод постоянно развивается, и на сегодняшний день мы не знаем всего его потенциала. Точно можно сказать лишь одно: у вас в руках ценные знания, которые откроют для вас неограниченные возможности для работы со своим телом — его здоровьем и красотой.

Приветствую вас!



Меня зовут Екатерина Невзорова, и я специалист по эстетическому тейпированию, преподаватель и автор онлайн-курсов по эстетическому тейпированию лица и тела.

Я хочу поделиться с вами своими знаниями и опытом. Уже более 50 тысяч женщин используют мою методику и наслаждаются результатом от регулярного использования тейпов.

С возрастом мы все замечаем изменения в лице и теле: появляются отечность, лишние сантиметры на талии и дряблость кожи, углубляются морщины, теряется четкость контуров. Это естественные процессы, но далеко не всегда они связаны только с возрастом. Часто причиной становятся нарушение работы лимфатической системы, застой жидкости и хроническое напряжение мышц.

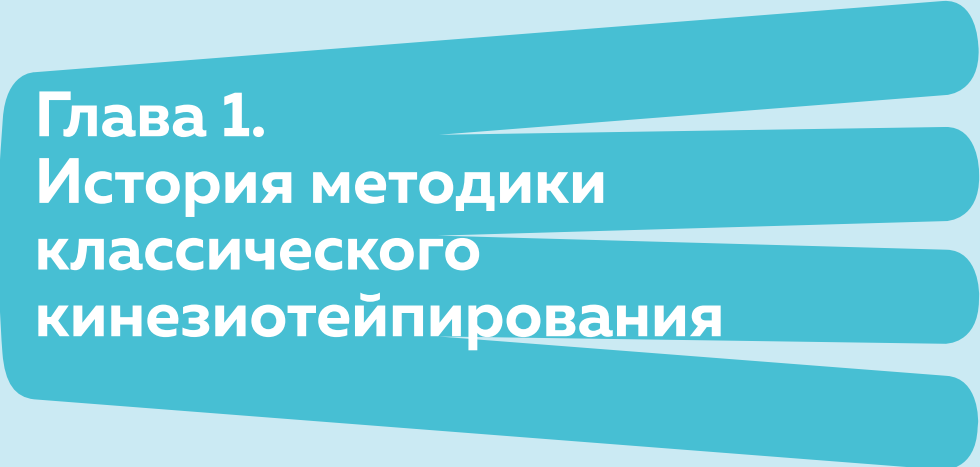
Хорошая новость в том, что эти процессы можно повернуть вспять — мягко, естественно и без агрессивных процедур. Именно этим и занимается лимфодренажное эстетическое тейпирование. Это не волшебство, а работа с природными механизмами нашего тела, которые можно «разбудить».

Эстетическое тейпирование — методика пластической лепки лица и тела. Регулярное применение кинезиологических тейпов восстанавливает мышечный баланс, улучшает микроциркуляцию и уменьшает острый или хронический болевой синдром. Аппликации помогают экологично воздействовать на ткани, учитывая физиологию мышц.

В этой книге я подробно объясню, как использовать тейпы, чтобы добиться видимого результата в домашних условиях.

Необязательно обладать медицинскими или физиотерапевтическими знаниями — для первых шагов у вас есть эта книга, которая поможет правильно наклеить тейпы на тело. А на лицо вам понадобится буквально несколько минут перед сном — самая эффективная работа с ним происходит именно в ночное время.

Я уверена, эта книга будет вашим помощником еще долгое время, так как более простого и эффективного способа вернуть себе молодость и красоту еще не придумали.



**Глава 1.  
История методики  
классического  
кинезиотейпирования**



История классического кинезиотейпирования начинается с идеи, в которой соединились восточная философия и западная медицина. В 1970-х годах японский мануальный терапевт и хиропрактик Кензо Касе заметил, что после его мануальных воздействий пациенту становится лучше, но эффект быстро исчезает. Ему хотелось продлить лечебное действие, чтобы тело исцелялось даже между визитами к врачу.

Он задался вопросом: как поддержать тело мягко, не ограничивая движения, а, напротив, помогая ему двигаться правильно? Так в 1973 году доктор Касе разработал концепцию будущего метода и создал особую ленту: эластичную, дышащую, схожую по свойствам с кожей человека. Эта лента не фиксировала, как привычные спортивные тейпы, а взаимодействовала с кожей, фасцией и мышцами, активируя естественные процессы восстановления организма.

В 1979 году в свет вышло первое описание методики мышечного кинезиотейпирования и принципов аппликации.

Поначалу на метод смотрели с удивлением и скепсисом, но спортсмены, физиотерапевты, реабилитологи, массажисты и врачи смежных направлений начали замечать: благодаря ему боли уменьшаются, отеки сходят, а движения становятся свободнее.

В 1982 году опубликовали первую книгу по кинезиологическому тейпированию на японском языке. С этого момента метод стал набирать популярность: ведущие телеканалы Японии активно приглашали Кензо Касе на съемки программ, посвященных его методике; доктор проводил свои первые обучающие семинары и мастер-классы в Японии, США и Европе.

Международное признание метод получил в 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле, когда весь профессиональный мир увидел разноцвет-