

ТЕЙПИРОВАНИЕ ТЕЛА

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 6

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕЙП И КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ 7

- 1.1. Принцип работы тейпа 8
- 1.2. Механизм похудения при помощи тейпов 9
- 1.3. Показания к применению 9
- 1.4. Противопоказания 10
- 1.5. Термины. Свойства кинезиотейпов 11
- 1.6. Виды тейпов 12
- 1.7. Начало работы с кинезиотейпом. Аллергопроба 13
- 1.8. Виды коррекций 14
- 1.9. Виды аппликаций 18
- 1.10. Этапы нанесения тейпов 19
- 1.11. Последовательность аппликаций в эстетической коррекции тела 20
- 1.12. Советы крупным людям 21
- 1.13. Рекомендации беременным женщинам 21
- 1.14. Рекомендации для разных типов фигур 22
- 1.15. Натяжение тейпов 24
- 1.16. Снятие тейпов 25
- 1.17. Хранение тейпов 25

2. ПЛОСКИЙ ЖИВОТ 26

I этап. Теряем объемы. Дренаж, лифтинг

- 2.1. Живот. Дренаж 1+1 26

- 2.2. Живот. Дренаж 2 28
- 2.3. Стройная талия 30
- 2.4. Талия. Убираем бока 31
- 2.5. Зона «фартук». «Сетка» 33

II этап. Укрепляем мышечный корсет. Коррекция диастаза. Лифтинг, терапия

- 2.6. Прямые мышцы живота 35
- 2.7. Косые мышцы живота 37
- 2.8. Низ живота. «Фартук» 38
- 2.9. Пупочная грыжа 40
- 2.10. Пупочная грыжа, диастаз 42
- 2.11. Диастаз. ПУУ-тейпы 43
- 2.12. Диастаз. ПХХ-тейпы 46
- 2.13. Бандаж 47

III этап. Стройная талия. Лифтинг

- 2.14. Корсет. ХХ-тейпы 49
- 2.15. Корсетирование 51
- 2.16. Корсет. II-тейпы 52

IV этап. Домашняя аптечка. Терапия

- 2.17. Снижение аппетита. Эпигастральная область 54
- 2.18. Висцеральное тейпирование. Спираль 55
- 2.19. Висцеральное тейпирование. «Солнышко» 56
- 2.20. Висцеральное тейпирование. V-, W-тейпы 58

2.21. Акупунктурные точки 59

2.22. Диафрагма. Два варианта.
Восстановление диафраг-
мального дыхания 60

3. ГРУДЬ И ЗОНА ДЕКОЛЬТЕ 63

3.1. «Фонарики» на ключицы 63

3.2. Раскрытие грудного
отдела 65

3.3. Большие грудные мышцы 66

3.4. Малые грудные мышцы 68

3.5. Эстетическая коррекция
груди 70

3.6. Зона декольте 73

4. ЗДОРОВАЯ СПИНА И ШЕЯ 75

4.1. «Холка», «Осьминог» 75

4.2. Поддержка мышц
шеи сзади 76

4.3. Шея. Трапеция 78

4.4. Осанка. I-тейп 80

4.5. Осанка. X-тейп 82

4.6. Корсет. XXX-тейп 83

5. КРАСИВЫЕ РУКИ 86

5.1. Руки. Дренаж 86

5.2. Руки. Лимфотейп 87

5.3. Руки. «Сетка» 88

6. УПРУГАЯ ПОПА 91

6.1. Ягодицы. «Осьминоги» 91

6.2. Ягодицы. «Фонарики» 92

6.3. Ягодицы. «Сетка» 94

6.4. Ягодицы. Лифтинг 95

6.5. «Бразильская попка» 97

7. СТРОЙНЫЕ НОГИ 99

7.1. Внутренняя поверхность
бедр 99

7.2. Колени. Внутренняя
поверхность. «Фонарики» 100

7.3. Зона галифе 102

7.4. Голень. Отеки 104

8. ВАРИКОЗ 107

8.1. Варикоз. Теория 107

8.2. Варикоз.
Перфорированный тейп 109

8.3. Варикоз. Эффект
компрессионного белья 110

8.4. «Чулоч». Голень. Задняя
поверхность бедра. «Соты» 113

9. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА 116

9.1. Поясница 116

9.2. Болезненные менструации 118

9.3. «Фонарики». Синяки, гемато-
мы, «холка», зона галифе 119

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА 121

ВВЕДЕНИЕ

ЗДРАВСТВУЙТЕ,
ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Рада приветствовать вас на страницах моей книги!

Возможно, вы уже слышали термин «тейпирование»? Или просто заинтересовались этой темой и хотите узнать больше? А может быть, вы уже практикуете?

В любом случае эта книга, которую я постаралась написать простым и доступным языком, даст вам представление об эстетическом тейпировании тела. Вы получите базовые знания и навыки и сможете без труда самостоятельно применять техники тейпирования в домашних условиях, чтобы достичь потрясающих результатов.

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕЙП И КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ

Свое название кинезиотейпирование получило от двух слов — *kinesio* (движение) и *tape* (лента). Сам метод впервые был применен доктором Кензо Касе в 1973 году, а международное признание получил на Олимпийских играх в Сеуле (1988), после чего стал активно распространяться по всему миру.

Сейчас тейпами пользуются не только спортсмены и реабилитологи, но и массажисты, мануальные терапевты, косметологи и просто те, кто хочет похудеть или подкорректировать фигуру.

Кинезиотейп — это лента из особой хлопковой ткани, по эластичности близкая к эластичности кожного покрова. Натуральная тканевая основа тейпа не препятствует циркуляции воздуха и испарениям с поверхности эпидермиса. Он абсолютно безопасен для здоровья — тейпирование с успехом применяется даже у детей.

Тейпирование не требует сложного оборудования, не обязательно иметь специальное образование для проведения процедуры. Ее можно смело делать дома самостоятельно, а результат будет зависеть от соблюдения техники нанесения и ношения тейпов.

Перед тем как делать аппликации, ВНИМАТЕЛЬНО ознакомьтесь с инструкцией к тейп-ленте и Демонстрационными картами. Постарайтесь соблюдать все рекомендации. Наклеивайте тейпы строго по технологии, разработанной специалистами с учетом человеческой анатомии и физиологии.

Плюсы применения тейпов в эстетической коррекции тела:

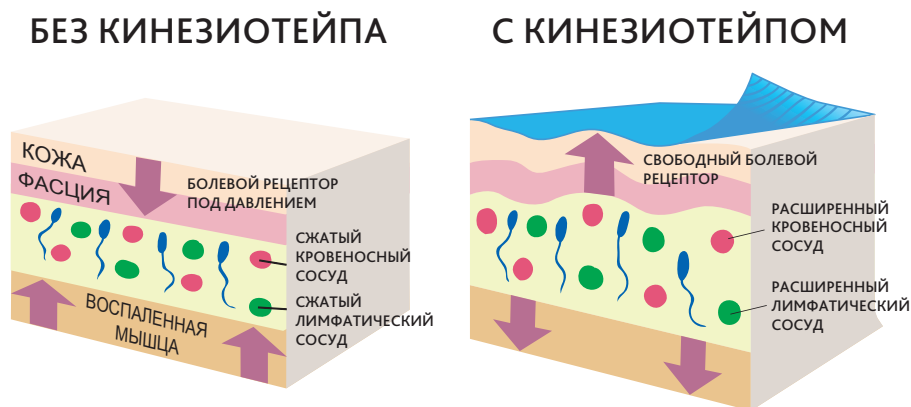
- Эффективность. Замечено, что при помощи тейпирования можно достаточно быстро устранить отеки, синяки, гематомы, уменьшить объемы и целлюлит. Техника прекрасно подходит для восстановления в послеродовой период.
- Отсутствие дискомфорта. Через 10 минут после наклеивания вы перестаете ощущать тейп.
- Доступная стоимость материалов.

1.1. Принцип работы тейпа

Кинезиологическая лента, наклеенная на тело по определенным схемам, приподнимает кожу, «разгоняя» лимфоток и кровоток. Расслабляются и удлиняются напряженные мышцы, выводятся токсины и лишняя жидкость, стимулируются обменные и восстановительные процессы. Правильно наложенный тейп не растягивает кожу, а воздействует на глубинные мышцы и фасции.

Когда мышца спазмирована, находится в гипертонусе — она давит на сосуды, отчего кровоснабжение и отток лимфы ухудшаются. Под действием кинезиотейпа такая мышца расслабляется, приобретает природную длину, приходит в нормотонус.

Тейп помогает движению крови и лимфы за счет нескольких механизмов: лента как бы «приподнимает» ткани. Мышцы могут сокращаться свободно, «выдавливая» венозную кровь. В аппликациях, выполненных без натяжения тейп-ленты, происходит процесс «гофрирования» кожного покрова на микроскопическом уровне. Это способствует увеличению межтканевых промежутков, и лимфатическая жидкость продвигается лучше. К тому же лечебный эффект от использования тейпа существенно увеличивается, когда вы двигаетесь, так как лента начинает работать по принципу насоса, стимулируя движение крови и лимфы по сосудам.



Демонстрационная карта 1

1.2. Механизм похудения при помощи тейпов

Чтобы у вас не возникло никаких иллюзий по поводу метода, скажу сразу — тейпы влияют на снижение веса лишь косвенно. Если вы будете сидеть на диване без движения и питаться фастфудом пополам с тортиками в надежде на чудо — вес не уйдет. Сами по себе, без коррекции рациона питания, правильного питьевого режима, физических нагрузок, двигательной активности и массажа, тейп-ленты не дадут того волшебного результата, который вы, возможно, ждете.

Они являются лишь вспомогательным инструментом для коррекции фигуры.

Однако благодаря своим свойствам тейпы активизируют некоторые процессы, способствующие снижению лишнего веса и коррекции фигуры.

При правильном применении тейпов мы наблюдаем следующие эффекты:

- Лимфодренажный эффект. Это важно, ведь лишняя жидкость нередко является причиной избыточного веса.
- Улучшение кровообращения — ткани получают больше кислорода, необходимого для запуска процесса жиросжигания.
- Предотвращаются механические травмы мышц, связок, сухожилий на тренировках.
- Снижается болевой синдром в мышечной ткани, и благодаря этому мы можем увеличивать длительность тренировок.
- Микромассаж 24/7.
- Появляется привычка держать спину ровно и не выпячивать животик.

1.3. Показания к применению

Чем могут помочь тейпы:

- коррекция фигуры;
- уменьшение объемов тела;
- коррекция жировых отложений;

- улучшение качества кожи;
- нормализация лимфатического тока и кровообращения;
- восстановление баланса мышц;
- уменьшение диастаза;
- ликвидация застойных явлений;
- уменьшение целлюлита;
- облегчение симптомов варикоза;
- уменьшение рубцов, шрамов, растяжек;
- устранение отеков;
- ликвидация синяков, гематом.

1.4. Противопоказания

Как и любое другое механическое воздействие на кожу, использование тейпа имеет свои противопоказания. К ним относятся:

- простуда, грипп, ОРВИ, герпес;
- различные повреждения кожи: высыпания, порезы и другие открытые раны;
- индивидуальная непереносимость состава тейпа или клеевого слоя;
- дерматологические заболевания: экзема, грибок, язвочки на теле;
- болезни сердца;
- патологии лимфатической системы;
- сахарный диабет;
- сердечно-сосудистая, почечная или печеночная недостаточность;
- заболевания дыхательных путей;
- онкологические заболевания;
- нарушения обмена веществ;
- тромбоз глубоких вен.

Я не рекомендую проводить процедуру тейпинга в период обострения хронических заболеваний, при рините или тонзиллите.

Категорически нельзя клеивать родинки, бородавки и папилломы. Ищите «пути обхода».

1.5. Термины. Свойства кинезиотейпов

Итак, мы уже знаем, что кинезиотейп — лента из хлопковой ткани, эластичные свойства которой приближены к параметрам кожного покрова, что не препятствует циркуляции воздуха и испарениям с поверхности эпидермиса. На оборотной стороне на тейп нанесен слой гипоаллергенного акрилового клея, который активизируется при температуре кожи и мгновенно прилипает к ней. Именно это позволяет наносить тейп на максимально растянутые мышцы и ткани. При их возвращении в естественное положение тейп не отклеивается. Однако на нем могут образоваться небольшие волны или складки, которые называются конволюции — это норма и тоже способствует расслаблению мышц.



- **КОНВОЛЮЦИИ** — это и есть механическое действие тейпа. Возникают за счет разницы в растяжении кожи и тейпа.
 - **БУМАЖНАЯ ПОДЛОЖКА** — бумажный слой, которым защищен клеевой слой тейпа — с нанесенной разметкой для удобства вырезания тейпа по длине и форме.
 - **КЛЕЕВАЯ ОСНОВА** нанесена на большинство тейпов не сплошным слоем, а в виде волнообразных полос. То есть лента получается с участками клея и без него, что не препятствует циркуляции воздуха и испарениям с поверхности эпидермиса.
- **ЗАВОДСКОЕ НАТЯЖЕНИЕ** тейпа — 5–10%. Это означает, что тканевая лента зафиксирована на бумажной подложке с усадкой до 10%. Если хотите снизить натяжение — открепите ленту от бумаги и дайте ей отвисеться несколько секунд.
 - **ЯКОРЬ**, или **БАЗА**, — часть тейпа, которая приклеивается первой. Обычно ставится без натяжения в нейтральном положении мышцы, то есть в естественном ее состоянии. Якоря могут быть также конечными (последние 3–5 см тейпа). Клеим, как правило, тоже без натяжения.

- **ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ** (рабочая) **ЧАСТЬ** — та часть тейпа, которая идет после якоря или находится между якорями. В лифтинг-тейпировании наклеивается с небольшим растяжением.
- **ЗАХВАТ «НОЖНИЦЫ»**, или **РАВНОМЕРНЫЙ ЗАХВАТ**, — фиксация тейп-ленты по всей ширине между средним и указательным пальцами или большим и указательным для равномерного растяжения.
- **АКТИВИЗАЦИЯ** клеевой основы тейп-ленты производится проглаживанием в сторону якоря или в направлении лимфатических узлов.

Свойства тейпов:

- Тянутся в длину, не изменяясь по ширине.
- С ними можно плавать, принимать душ.
- Запрещено намыливать тейпы, тереть мочалкой и сушить феном! После водных процедур лучше всего промокнуть аппликацию полотенцем или бумажной салфеткой.

1.6. Виды тейпов



Производители предлагают следующие виды тейпов:

- шириной 5 см и длиной 5 м (самые популярные);
- нарезанные (существенно экономят время);
- кросс-тейпы, решетчатые пластыри (воздействуют на акупунктурные и триггерные точки);
- перфорированные лимфодренажные тейпы (с успехом заменяют нарезку «осьминожка», могут также использоваться в лифтинг-аппликациях; выпускаются разной ширины — от 5 до 10 см, что очень удобно при коррекции крупных участков тела и для людей с большим весом).

Цветовая гамма тейпов разнообразна: от простого телесного цвета до ярких рисунков. В случае тейпов цвет — это просто элемент дизайна. На качество и индивидуальные свойства он никак не влияет. Лично я предпочитаю для домашнего тейпинга бежевый — такие тейпы незаметны под одеждой, а на открытых участках тела (особенно летом) не так бросаются в глаза. А некоторые девушки, наоборот, стараются делать яркие контрастные аппликации, выбирая ленты с узорами, считая, что тейпирование — это красиво!

1.7. Начало работы с кинезиотейпом. Аллергопроба

Перед первой процедурой тейпирования обязательно проведите аллергопробу. Много времени это не займет, зато избавит вас от возможных неприятных сюрпризов.

Чтобы проверить, не вызовут ли тейпы у вас аллергию, просто наклейте небольшой кусочек ленты (2×2 см) на сгиб локтя. Желательно оставить аппликацию на ночь, а если такой возможности нет — минимум на 30 минут.

ВНИМАНИЕ! Покраснения на коже при первом применении кинезиотейпов могут возникнуть вследствие рецепторного раздражения кожных покровов и являются нормальной реакцией на процедуру. Обычно достаточно быстро проходят.

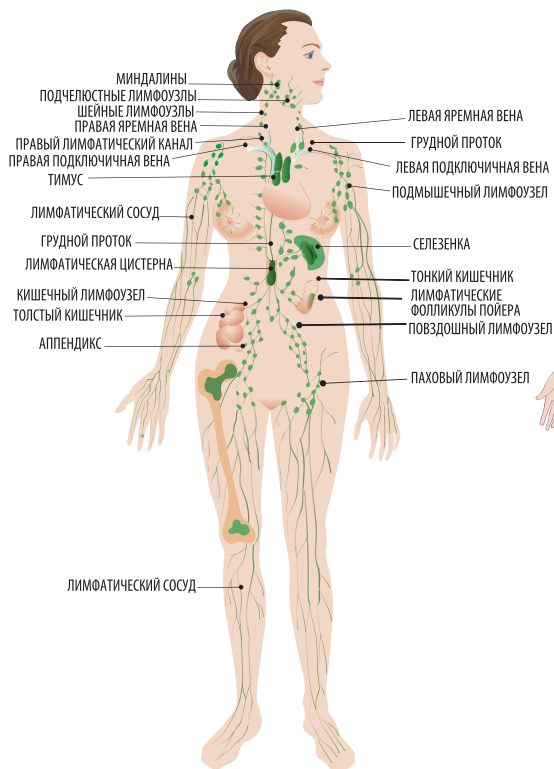
Редко, но может возникать аллергическая реакция (волдыри, сильный зуд в месте наложения), вызванная индивидуальной непереносимостью акрила в составе клеевого слоя, а также повышенной чувствительностью кожи. В этом случае тейп следует немедленно снять!

Покраснение можно обработать любым увлажняющим, восстанавливающим кремом, например «Бепантеном». После того как кожа восстановится, можно продолжить курс.

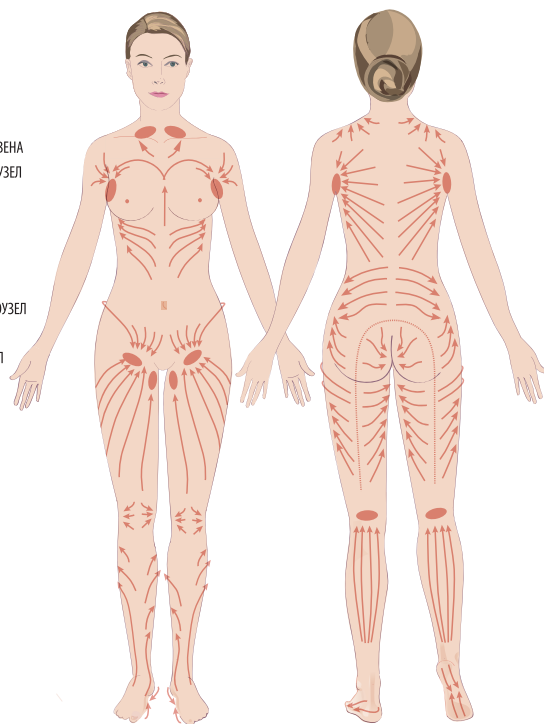
Сильный зуд и покраснения могут также случиться из-за неправильной техники наложения, если было дано слишком сильное натяжение или наклеены якоря с натяжением. Пожалуйста, соблюдайте все рекомендации по тейпированию!

1.8. Виды коррекций

ЛИМФОДРЕНАЖНОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ



Демонстрационная карта 2



Демонстрационная карта 3

Такое тейпирование способствует выведению избыточной жидкости из тканей при отеках. Скопившаяся в месте отека лимфа при помощи аппликации равномерно распределяется по наименее перегруженным узлам и сосудам.

Для того чтобы обеспечить активный лимфоток в поврежденной области, тейп наклеивают по направлению к ближайшим (магистральным) лимфатическим узлам. Якорь тейпа ставят в проекции лимфоузла, к которому планируется осуществлять дренаж лимфы, хвосты (или «ножки») тейпа спускают по области коррекции или отека. При необходимости можно комбинировать несколько дренажных дорожек.

Благодаря такому наложению создается область пониженного давления, за счет чего активизируется и нормализуется лимфоток в окружающих тканях, что способствует скорейшему их восстановлению.

Помните, что...



**Лимфодренажные тейпы наносятся без натяжения!
Перекрещивать полоски одного тейпа нельзя!
Эффект от тейпа усиливается, когда вы двигаетесь.**

При помощи лимфодренажных аппликаций можно воздействовать на:

- 1) общие отеки;
- 2) отеки и кровоизлияния в мягких тканях, посттравматические, послеоперационные;
- 3) рубцы, гематомы;
- 4) дряблую пастозную кожу;
- 5) «холку»;
- 6) целлюлит;
- 7) лишний вес.

Обычно используется нарезка тейпов «осьминожка» или «лапша», которые имеют один якорь в виде головы осьминога и ножки в количестве от 3 до 12, в зависимости от зоны нанесения аппликации и ширины тейп-ленты. Также лимфодренажными являются нарезка «фонарик», «сетка», перфорированный тейп. Их размещают локально на область отека.

ЛИФТИНГ-ТЕЙПИРОВАНИЕ

Используется для поддержки мягких тканей и тонуса слабых мышц.

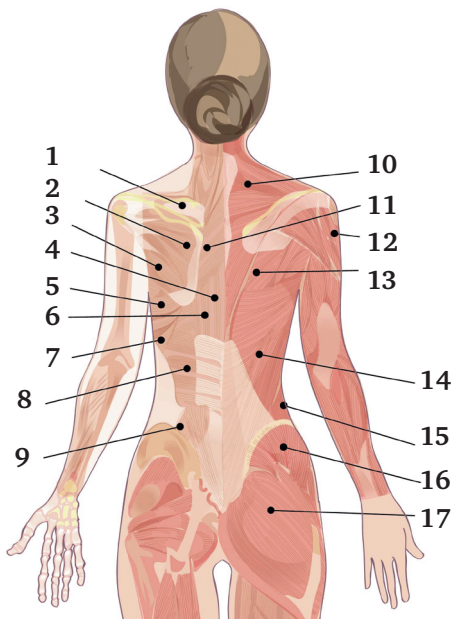
Натяжение тейпа выбирают в зависимости от аппликации и инструкции — от 10 до 50%.



Якорь всегда ставим в нейтральном положении мышцы без натяжения! Концы также клеим без натяжения!

Наклеенный таким образом тейп создает идеальные условия для «подтягивания» коллагеновых волокон, расслабления и тонуса мышц, способствует формированию «памяти правильного положения».

ВАЖНО! Следите за равномерностью покрытия: парные тейп-ленты в одной аппликации должны быть наклеены одинаково. Нельзя допускать, чтобы одна полоска была приклеена с более сильным натяжением, чем другая.



1. Надостная мышца
2. Подостная мышца
3. Большая круглая мышца
4. Остистая мышца
5. Подвздошно-реберная мышца
6. Длиннейшая мышца
7. Передняя зубчатая мышца
8. Нижняя задняя зубчатая мышца
9. Квадратная мышца поясницы
10. Трапецивидная мышца
11. Большая ромбовидная мышца
12. Дельтовидная мышца
13. Подостная мышца
14. Широчайшая мышца спины
15. Наружная косая мышца живота
16. Средняя ягодичная мышца
17. Большая ягодичная мышца

Демонстрационная карта 4