

Содержание

Предисловие от автора	3
ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ.	7
Знакомство с автором.	8
История кинезио-тейпирования.	15
ЧАСТЬ 2. ТЕОРИЯ.	17
Кинезиотейп.	18
Методы тейпирования.	23
Виды кинезиотейпов.	27
Показания к тейпированию.	29
Противопоказания	31
ЧАСТЬ 3. ЭСТЕТИКА ТЕЛА. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ	33
Растяжки	36
Диастаз	40
Пупочная грыжа	42
«Холка» на шее	44
Как наладить эстетику тела?	46
Как «сползает» лицо и почему?	50
ЧАСТЬ 4. ЦЕЛЛЮЛИТ.	53
Главные причины появления целлюлита	55
Стадии целлюлита	63
Как избавиться от целлюлита?	65
ЧАСТЬ 5. МЕТОД КИНЕЗИО-ТЕЙПИРОВАНИЯ	85
Как правильно выбрать кинезиотейп	88
Размер кинезиотейпа	90
Страна производителя	93
Цвет.	95
Материал	97
Клеевое основание кинезиотейпа	99
Как правильно делать аллергопробу.	101
Как снимать тейп?	106
Натяжение кинезиотейпа	108
Варианты нарезки кинезиотейпов	111
Хранение кинезиотейпов	114
Как правильно носить аппликации?	115
Что нельзя делать во время ношения аппликаций.	117
ЧАСТЬ 6. ПРАКТИКА. КАК ТЕЙПИРОВАТЬ РАЗНЫЕ УЧАСТКИ НА ТЕЛЕ?	119
Шея	120
Лимфодренаж «холки»: 2 варианта	123
Зона декольте	129

Лимфодренаж зоны декольте: 2 варианта	130
Грудь	133
Аппликация для моделирования груди	133
Тейпирование межгрудного залома во время сна	136
Спина	138
Мышечное тейпирование для коррекции осанки: 2 варианта	139
Лимфодренаж спины: 2 варианта	144
Живот и бока	149
Лимфодренаж живота: 2 варианта	151
Лимфодренаж боковой поверхности талии	155
Тонизация прямых мышц живота	157
Тонизация косых мышц живота	159
Тейпирование нижней части живота («фартука»): 2 варианта	161
Тейпирование пупочной грыжи: 2 варианта	166
Тейпирование для тонкой талии	170
Тейпирование диастаза	171
Тейпирование диастаза: 2 варианта	173
Тейпирование для снижения аппетита	178
Тейпирование для улучшения перистальтики толстого кишечника	180
Тейпирование для работы с послеоперационными швами	182
Руки	186
Техника лимфодренажа рук: 2 варианта	186
Тейпирование кистей рук	190
Ноги	192
Лимфодренаж внутренней поверхности бедра	194
Лимфодренаж задней поверхности бедра	196
Лимфодренаж для стройных ножек	198
Лимфодренаж от целлюлита на ягодицах: 2 варианта	200
Лимфодренаж коленей: 2 варианта	203
Лимфодренаж голени	208
Лимфодренаж стопы	210
Тейпирование вальгуса	211
Тейпирование пяточной шпоры: 2 варианта	215
Заключение	221
Приложение 1. Популярные вопросы	223
Приложение 2. Отзывы	231
Приложение 3. Термины	235

Часть 1
Введение

Знакомство с автором

Давайте познакомимся поближе. Меня зовут Ольга Енко, родилась в 1986 году, я эксперт в эстетическом кинезиотейпировании. Кроме того, я:

- практикующий косметолог-эстетист;
- инструктор по гимнастике и йоге для лица;
- специалист по биомеханической стимуляции, массажу и мануальной пластике лица.

А еще я счастливая жена и мама двоих сыновей, популярный блогер с более чем 300 000 подписчиков. Если мы с вами еще не дружим в Instagram, то подписывайтесь

@enko_ola. Я уверена, вы найдете для себя много полезного и интересного.

Также я популяризатор здорового образа жизни и стараюсь вести активную общественную жизнь:

- приглашенный спикер на телевидении: телепередачи «Врачи», «Модный приговор», «Жить здорово»;
- колумнист в модных изданиях: COSMO, ELLE, Harper's BAZAAR, Marie Claire;
- автор онлайн-курсов по естественному омоложению для всех женщин, а также для тех, кто хочет освоить новую профессию или повысить свою квалификацию в области эстетического кинезиотейпирования.

Моими методиками пользуются уже более 100 000 женщин по всему миру! Они точно знают, что можно эффективно и безопасно разгладить морщины во время сна в любом возрасте, избавиться от эстетических проблем, сбросить пару лишних килограмм, убрать целлюлит, отеки, подтянуть кожу.

Кстати, я никогда не была худенькой. Проблема лишнего веса преследовала меня с самого детства. Я всегда была пухлым ребенком, в 14 лет любила булочки из школьной столовой, жирные пирожки из чебуречной по соседству, обожала селедку

и могла у бабушки в гостях съесть за раз банку консервированных огурчиков. К 15 годам я весила около 70 кг. Представьте: живот, тройной подбородок, пассивный образ жизни. И, конечно же, недовольство собой. Стоит признать, что я была и совсем неспортивной девочкой.

Меня очень удивляет, когда мне сейчас заявляют, что мне просто повезло, у меня более тонкая кость или генетическая предрасположенность. По этому QR-коду вы можете посмотреть «как мне повезло» и вдохновиться! Если получилось у меня, то обязательно получится у вас!



Оглядываясь назад, трудно представить, что когда-то я была очень полным подростком. За тем, как я выгляжу сейчас, стоит огромная работа над собой. Помните, раньше не было Instagram, блогов

о похудении и правильном питании, познавательных и проверенных статей в интернете. Но зато у меня было огромное желание стать лучше! Моя подруга помогла мне и расписала для меня всего **3 задачи, чтобы полностью изменить мою жизнь:**

- раздельное питание;
- отказ от сахара и быстрых углеводов;
- физическая нагрузка, спорт.

Отказаться от вредных привычек, которые шли со мной рука об руку долгое время, было достаточно сложно, но каждое мое утро начиналось с бега, благо тогда наступили школьные летние каникулы. Если вы помните, раньше была очень популярна Синди Кроуфорд со своими кардио-тренировками. Синди стала моей верной подругой, а затем я пошла с братом на карате. Так плавно Оля превращалась из девушки с лишними килограммами в спортивную и подтянутую красавицу.

Мое питание тоже стало сильно отличаться от привычного. Приготовленный мамой плов я ела по принципу раздельного питания: рис отдельно от мяса в один прием и мясо с овощами — в другой. Чай с сахаром заменила на воду, перестала есть булочки из школьной столовой. А когда осенью пошла в 11 класс, то у меня спра-

шивали, как я смогла похудеть, не только мамы одноклассниц, но даже учителя.

Разумное питание и спорт дают отличный результат. Да, я из числа тех женщин, у которых есть склонность к отекам и полноте, поэтому взяла **за правило**:

- физические нагрузки обязательны, хотя бы легкие: можно бегать или много ходить пешком, сделав те самые известные 10 000 шагов в день;
- ограничения в питании.

Я очень редко пью алкоголь. Практически не ем мучное и редко употребляю сахар. Не ем молочку уже более четырех лет. Совершенно случайно выяснила, что на нее у меня аллергия и именно поэтому появлялось вздутие живота.

Уже после вторых родов начала интересоваться кинезиотейпированием. В 28 лет меня увлекли и естественные методы омоложения, поскольку я начала замечать у себя отеки и морщины. Именно после этого пришла к своей профессии — косметолог-эстетист. Работаю не только с эстетикой лица, но и, конечно же, с эстетикой тела.

Безусловно, **массажи, скрабы, обертывания** — этот тот арсенал, который может предложить косметолог, и это очень важно при работе со своим телом. Но я очень

рада, что появился инновационный метод, который позволяет работать над эстетикой тела незаметно для окружающих — это **кинезиотейп**.

Многие до сих пор считают, что не стоит заботиться о своем теле. Но современный ритм жизни и массовость заболеваний, связанных с гиподинамией, говорят об обратном. Каждый из нас хочет прожить активную жизнь, наполненную радостными событиями, поэтому очень важно заниматься своим здоровьем и, следовательно, эстетикой тела. Понятия «здоровье» и «красота» неразрывны друг от друга. Чем больше вы будете изучать материал моей книги, тем отчетливее будете понимать комплексный подход к вашему телу.

Я хочу, чтобы каждая женщина, не будучи профессионалом, могла правильно применять кинезиотейпы в домашних условиях. Эта книга для тех, кто хочет обходиться без агрессивных методов воздействия на свой организм, кто с заботой и любовью относится к своему телу.

Мы разберем вопросы эстетики тела и узнаем, как можно улучшить его состояние. Мы изучим почти все эстетические проблемы, с которыми сталкивается современная женщина, и решим их с помощью кинезиотейпов. Также я дам несколько простых

рецептов обертывания и техник самомассажа, для того чтобы улучшить результат действия тейпов.

Предлагаю, наконец, узнать, что же такое кинезиотейпы и почему они так эффективны.

История кинезиотейпирования

Современные реалии таковы: мир перенасыщен высокотехнологичными и дорогостоящими аппаратами. Женщинам предлагают агрессивные методы для поддержания красоты и молодости. Мы привыкли, что красота требует жертв. Но это совсем не так.

Результат зачастую не зависит от дорогостоящих процедур, а определяется за счет применения общедоступных и высокоэффективных инструментов. Таким и является метод кинезиотейпирования.

Сегодня кинезиологическое тейпирование применяют спортсмены, врачи из разных областей и обычные люди. Тейпы носят дети, беременные, используют сто-

матологи, косметологи, логопеды, тренеры и массажисты.

Методика была разработана японским специалистом **Кензо Касе в 1973 году**. Массовое распространение и международное признание этот метод получил после Олимпиады в Сеуле в 1988 году. В Россию этот метод привез Кензо Касе в **2014 году на Олимпиаду в Сочи**, обучив спортивных врачей и спортсменов быстрому методу восстановления с помощью эластичной ленты, которая называется кинезиотейп. Теперь этот метод доступен абсолютно всем, он высокоэффективный и его можно использовать в домашних условиях. Однако главное — знать правила его использования.

Итак, что же такое кинезиотейпы, какие они бывают и как их правильно выбирать?