

Анна Кугук

# ТЕЙПИРОВАНИЕ

## ВСЕ СЕКРЕТЫ ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА



**18 АППЛИКАЦИЙ ● ОМОЛОЖЕНИЕ БЕЗ ТРУДА  
ДЛЯ ТЕХ, У КОГО НЕТ ВРЕМЕНИ  
РАЗГЛАЖИВАНИЕ МОРЩИН БЕЗ УКОЛОВ**

Азбука здоровья (АСТ)

Анна Кугук

**Тейпирование: все  
секреты омоложения лица**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 613.49  
ББК 51.204.1

**Кугук А. А.**

Тейпирование: все секреты омоложения лица / А. А. Кугук —  
«Издательство АСТ», 2021 — (Азбука здоровья (АСТ))

ISBN 978-5-17-138126-4

Поддержать естественную красоту и молодость кожи теперь можно в домашних условиях. Кинезиотейпирование – это современная методика работы с мышцами лица, которая за считанные часы разгладит морщинки и уберет заломы. Следуйте инструкциям опытного косметолога, и поддерживайте красоту своего лица без уколов и походов в клинику. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 613.49  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-138126-4

© Кугук А. А., 2021  
© Издательство АСТ, 2021

## Содержание

Что такое кинезиотейп	6
О кинезиотейпировании	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Анна Кугук**  
**Тейпирование: все**  
**секреты омоложения лица**

© Кугук Анна Александровна, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

\* \* \*

## **Что такое кинезиотейп**

Это эластичная лента из хлопка с добавлением нейлона (для его эластичности) и нанесенным клеем. Клеевой слой на тейпе распределен в виде волн, чтобы давление на кожу было неравномерным. Это регулирует поток нервных импульсов к головному мозгу. Кожа имеет множество рецепторов, которые считывают информацию о том, где находится наше тело, какая вокруг температура, какие мышцы нужно напрячь и т. д. Это рецептурный орган. Кинезиотейп, наложенный определенным образом, за счет именно рецепторов, посылающих сигнал головному мозгу, способен:

- снять отек и избавить от боли после травмы;
- снять спазм с мышцы;
- повысить или понизить тонус мышц;
- улучшить циркуляцию лимфы под кожей.

Спортсменам накладывают кинезиотейпы после разрыва связок и операций, чтобы лучше проходила реабилитация. Однако такой инструмент не ставит на место позвонки, не помогает при воспалении и не выравнивает сколиоз. Это вспомогательный метод, дающий потрясающие результаты, если его использовать совместно с другими методиками. В косметологии и эстетике кинезиотейпирование применяют для:

- снятия отеков;
- для быстрого восстановления после операций (быстрое снятие гематом и отеков);
- уменьшения и разглаживания морщин (за счет регулирования тонуса мышц);
- выработки осознанной мимики для работы с мимическими привычками.

Я очень люблю сочетать эстетическое кинезиотейпирование с другими методиками естественного омоложения. Например, на моих программах по омоложению лица мы с ученицами сначала выполняем самомассаж определенной зоны (лоб, межбровье и т. д.), а затем, чтобы усилить и закрепить результат, сверху накладываем тейпы. Работает просто невероятно!!!

## **О кинезиотейпировании**

Метод основал реабилитолог Кензо Касе в 1973 году для профилактики и восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. А уже на Олимпиаде в Сеуле в 1988 году женский состав японской сборной по волейболу вышел играть в кинезиотейпах. Методика Кензо Касе сразу заинтересовала мировое сообщество, и его кинезиотейпы стали очень популярны сначала в США, затем в Европе и России.

Сейчас сообщество разделилось на несколько мнений: одни говорят, что кинезиотейп не оказывает должного воздействия, другие же подтверждают практикой, доказывающей обратное. В 2019 году вышло большое исследование, опубликованное на влиятельных ресурсах, в том числе PubMed, EBSCO, ScienceDirect, Web of Science и др.<sup>1</sup> Клинические испытания доказали, что кинезиотейп работает при болях в шее, спине и пояснице, тем самым доказав эффективность кинезиотейпирования в восстановлении и реабилитации мифасциальных тканей. Исследования в поле эстетического кинезиотейпирования не проводились, но если эффективность тейпирования в медицине доказана клинически, то сомнения в направлении эстетики и косметологии автоматически отпадают.

---

<sup>1</sup> <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0269215519826267>

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.