

# ОЛЬГА ЕНКО

300 000 подписчиков

enko\_ola

Техника  
кинезиотейпирования  
в домашних условиях,  
понятные схемы и  
иллюстрации для каждой  
зоны тела

- ✓ лишние килограммы
- ✓ дряблость кожи
- ✓ целлюлит
- ✓ диастаз
- ✓ растяжки
- ✓ свисающий живот
- ✓ растущая косточка на ноге
- ✓ «холка»
- ✓ проблемы с осанкой

ТЕЙПИРОВАНИЕ  
ТЕЛА

ХУДЕЕМ БЕЗ УСИЛИЙ



**Ольга Енко**  
**Тейпирование тела.**  
**Худеем без усилий**  
**Серия «Звезда тренинга»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66842213](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66842213)*

*Тейпирование тела. Худеем без усилий:*

*ISBN 978-5-17-081052-9*

### **Аннотация**

Автор – практикующий косметолог-эстетист и специалист в эстетическом кинезиотейпировании Ольга Енко написала вторую книгу о кинезиотейпах – первая была про лицо, эта – про тело. Ее цель – научить каждую женщину легко и просто пользоваться методикой, разработанной известным японским ученым Кензо Касе в 1973 году. Тейпы помогут вам сгладить дряблость кожи, подтянуть живот и бока, «накачать» трицепсы, подтянуть грудь и попу, исправить осанку, вы забудете об отеках ног и других проблемных зонах.

Массажи, скрабы, обертывания – это тот арсенал, который помогает женщине долгое время оставаться молодой. И вот новый подарок от ученых для красавиц – тейпирование! Эластичная лента с клеевой основой, которая не содержит латекса и по свойствам аналогична человеческой коже. Раньше их использовали спортсмены, а сегодня тейпы носят дети,

беременные, используют стоматологи, косметологи и логопеды, тренеры и массажисты.

В косметологии эластичные тейпы оказывают на кожу сенсорное воздействие благодаря продуманной фиксации. Они позволяют мышцам расслабиться и заставляют их сокращаться. В результате восстанавливается тонус мышц и налаживается кровообращение в тканях.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие от автора	6
Часть 1	9
Знакомство с автором	9
История кинезио-тейпирования	15
Часть 2	17
Кинезиотейп	17
Методы тейпирования	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Ольга Енко**  
**Тейпирование тела.**  
**Худеем без усилий**

© Ольга Енко

© ООО «Издательство АСТ»

# Предисловие от автора

Дорогой читатель, вы держите в руках мою вторую книгу.

В настоящее время самая актуальная проблема современной женщины – поддержание красоты и здоровья своего лица и тела. Эта книга посвящена эстетике тела. Вы узнаете, как можно поддержать свою красоту, молодость без вреда для здоровья, эффективно и с минимальными усилиями.

Моя первая книга была посвящена эстетике лица, а именно технике естественного омоложения – кинезиотейпированию. Если вы ее не читали, то очень рекомендую. Она называется «Тейпирование лица. Омоложение во сне».

В ней я раскрываю все секреты естественного омоложения с помощью кинезиотейпа. Вы узнаете, как уменьшить межбровные морщины, морщины на лбу, носогубные складки, второй подбородок, брыли – просто, быстро и без вреда для здоровья.

Моя новая книга – это логичное продолжение изучения техники эстетического тейпирования. От лица мы переходим к телу, ведь тейпирование решает проблемы не только на лице, но и на теле:

- лишние килограммы;
- дряблость кожи;
- целлюлит;

- диастаз;
- растяжки;
- свисающий живот;
- растущая косточка на ноге;
- «холка»;
- проблемы с осанкой;
- отеки конечностей.

Со всеми этими проблемами мы с вами можем справиться или существенно улучшить ситуацию с помощью кинезиотейпа – эластичных и красивых лент. Если вы еще с ними не знакомы, то с помощью моей книги вы не только о них узнаете, но и улучшите свой внешний вид, обретете нужный навык для себя и своих близких, решите эстетические проблемы с телом.

Эту книгу я посвящаю своим клиентам, которые делятся своими потрясающими результатами, вдохновляют работать над собой и популяризуют методику кинезиотейпирования.

Конечно же, я посвящаю книгу и всем моим подписчицам, которые с нетерпением ждут мою книгу. Я вас всех благодарю!

Эту книгу я посвящаю и всем женщинам Земли, которые

отчаялись, потеряли себя в вечном забеге и рутине домашних или рабочих дел, которые не могут смотреть на себя в зеркало и стесняются своего тела, хотят восстановиться после родов и желают снова полюбить себя. Я хочу вам напомнить – вы красотка! У вас все получится!

Давайте познакомимся с нашим телом, начнем дружить с ним и помогать ему! Для этого вам понадобятся желание, моя книга, ножницы и кинезиотейп.

Теперь перейдем к изучению важной теории, а затем к долгожданной практике. У меня огромная просьба – не переходите к практике, не изучив теорию.

Желаю вам отличных результатов и решения всех задач, которые вы перед собой поставите!

Ваша Ольга Енко

# 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. Вспомните, 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 помогала 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 спрашивали, как я смогла поху-  
деть, 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 из-  
вестные 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 ал-  
лергия и именно поэтому появлялось вздутие живота.

Уже после вторых родов начала интересоваться кинезио-  
тейпированием. В 28 лет меня увлекли и естественные ме-  
тоды 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 по-  
явился инновационный метод, который позволяет работать  
над эстетикой тела незаметно для окружающих – это **кине-  
зиотейп**.

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 кинезио-тейпирования

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 стоматологи, 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 кинезио-тейп. 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?

# Часть 2

## Теория

### Кинезиотейп

Давайте разберемся, что же из себя представляет кинезиотейп.

**Кинезиотейп** («*kinesio*» в переводе с английского языка – «движение», «*tape*» – «лента») – это эластичная клейкая лента, растяжимость которой схожа с растяжимостью здоровой кожи человека. Только вдумайтесь: кинезиотейп, или сокращенно тейп, напоминает кожу человека, он становится буквально вашей второй кожей.

#### Свойства кинезиотейпа:

- состоит из высококачественной 100 %-ной хлопковой основы или искусственного шелка и эластичных волокон;
- растяжимость кинезиотейпа 130–180 %;
- гипоаллергенное акриловое основание на водной основе.

Кинезиотейп удобен в ношении, максимально приближен к нашей коже, имеет такие же вес, растяжимость, выполняет дышащие функции. Благодаря всем характеристикам кинезиотейпа

зиотейпа его можно носить, не снимая, до 5 дней, в течение этого времени кинезиотейп не потеряет своих свойств.

Также есть тейпы, которые обладают повышенной эластичностью, в их составе есть спандекс – до 7 %. Они обладают большой растяжимостью и усиленной клеевой основой. Такие кинезиотейпы обычно изготавливаются для использования в спортивных целях и при более интенсивных нагрузках.

**Адгезивные свойства кинезиотейпа, то есть сцепление с кожей, активируются теплом тела**, именно поэтому важно растереть тейп на коже пальцами, чтобы тейп надежно зафиксировался на коже и дольше прослужил.

Кинезиотейп абсолютно безопасен для здоровья, широко применяется и в педиатрии. Он также безопасен и для окружающей среды. Материал, из которого он изготавливается, является органическим отходом и не требует дополнительных химических воздействий для утилизации.

Из моей рекомендации по выбору кинезиотейпа отдавайте предпочтение проверенным маркам, которые проходят ежегодную проверку качества.

Метод кинезиотейпирования доступен абсолютно для всех, его можно применять в домашних условиях. Главное – освоить безопасную технику нанесения.

Кинезиотейпы бывают разных цветов. Однако цвет выполняет только эстетическую функцию и не влияет на характеристики тейпа. Есть наука цветотерапия, мы с вами не бу-

дем в нее углубляться, но вы ее можете применять и в жизни, и в работе с тейпами:

- голубой – оказывает успокаивающее действие;
- розовый – вызывает позитивные эмоции;
- желтый – способствует душевному балансу и гармонии;
- оранжевый – оказывает стимулирующее воздействие;
- зеленый – нейтральный, не раздражает взгляд;
- красный – стимулирует желание к скорейшему выздоровлению, цвет жизни;
- коричневый или телесный – относится к нейтральным цветам;
- черный – цвет индивидуальности.

При выборе кинезиотейпа для эстетики тела нет особых требований, как, например, для кинезиотейпа, предназначенного для работы с лицом. Выбирайте путем проб и обязательно перед использованием делайте **аллергопробу**, поскольку индивидуальные реакции организма никто не отменял. Как правильно делать аллергопробу, читайте в разделе «*Метод кинезиотейпирования*».

**Итак, что мы можем ожидать от эстетического кинезиотейпирования тела:**

- улучшение движения лимфы;
- улучшение кровообращения;
- вывод из организма лишней жидкости, шлаков и ток-

синов;

- снятие отеков;
- поддержку правильной работы мышечных структур.

Тейпы создают декомпрессию, стимулируя нервные рецепторы кожи. На коже тейп формирует складки (конволюции), поднимая кожу. Таким образом, снижается давление на ткани, в которых расположены нервные окончания и кровеносные сосуды. Увеличивая пространство между кожей и тейпом, мы создаем:

- 1) разницу в давлении на кожу, а значит постоянный помпаж и своего рода лимфодренажный массаж;
- 2) усиление циркуляции крови и лимфы.

Этими действиями мы улучшаем качество и текстуру кожи.

В результате улучшения циркуляции крови ткани получают больше кислорода и питательных веществ, а продукты метаболизма быстрее удаляются. Кроме того, за счет декомпрессии улучшается отток лимфы.

Далее мы с вами рассмотрим варианты тейпирования для эстетики тела.

# Методы тейпирования

Основными методами для эстетического тейпирования являются:

## 1. Лимфодренажная коррекция

Лимфодренажное тейпирование направлено на работу с **лимфой** – межтканевой жидкостью. Тейпы накладывают на кожу в зависимости от расположения лимфатических каналов. Оказываясь на коже, тейп приподнимает ее, тем самым увеличивая межтканевое пространство. Так лимфа может беспрепятственно циркулировать и не образовывать застои, что обычно случается в наших «проблемных» зонах, именно из-за этого мы видим у себя целлюлит на ягодицах, бедрах, животе.

Особенность такого тейпирования заключается в том, что необходимо разрезать ленту тейпа на **несколько полосок** и раскладывать их определенным образом на коже. Во время работы **натягивайте только собственные ткани**, например, *надуйте живот и наклонитесь вбок*, если вы делаете аппликацию для стройной талии. Сам **тейп не натягивайте**. После возвращения в исходное положение вы должны увидеть, что на тейпах появились **складки** – это означает, что вы все сделали правильно.

Кинезиотейп воздействует на лимфатические, кровенос-

ные сосуды, создавая перепад давления. Это усиливает венозный, лимфатический дренаж в месте отека тканей. **Благодаря лимфодренажной аппликации:**

- снимаются отеки;
- кожа быстрее регенерируется и происходит заживление гематом и синяков;
- целлюлит становится менее заметным;
- уходят лишние объемы.

## **2. Мышечная постановка**

Мышечное тейпирование позволяет убрать болевые синдромы, снять с мышц перенапряжение и вернуть их в нормальный тонус. Кроме того, мышечная техника помогает увеличивать нагрузочные возможности мышц, поддерживает их и налаживает правильную работу.

# 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.