

Полина Троицкая

# ТЕЙПИРОВАНИЕ ТЕЛА

как избавиться  
от проблемных зон  
без спорта и диет

более  
**50**  
аппликаций,  
**QR-КОДЫ**  
с онлайн-  
уроками

Аэробика для лица

Полина Троицкая

**Тейпирование тела. Как  
избавиться от проблемных  
зон без спорта и диет**

«ЭКСМО»

2021

УДК 613.49  
ББК 51.204.1

## **Троицкая П.**

Тейпирование тела. Как избавиться от проблемных зон без спорта и диет / П. Троицкая — «Эксмо», 2021 — (Аэробика для лица)

ISBN 978-5-04-156262-5

Пора прекратить подвергать себя опасным диетам и испытывать дискомфорт от изнурительных тренировок в спортзале. В моде бережное отношение к себе и своему телу, а добиться фигуры своей мечты можно простым, но не менее эффективным способом. В книге косметолога Полины Троицкой вы найдете подробное руководство по использованию бесспорного тренда в косметологии — тейпирования тела в домашних условиях. Тейпирование уже помогло тысячам женщин в борьбе с нежеланными изменениями лица, а теперь станет вашим спасением и в борьбе с проблемными зонами тела.

Более 50 приложений, а также онлайн-уроки, на которые можно перейти через QR-коды в книге, помогут избавиться от лишних сантиметров в талии и подтянуть ягодицы, устранят ненавистный целлюлит и варикозные звездочки, скорректируют осанку и даже уменьшат менструальную боль. Наносите на тело яркие эластичные ленты, следуя рекомендациям из книги. Они будут работать пока вы спите, и не создавать дискомфорта в течение дня. Это просто, легко, эффективно и безопасно! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.49  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-156262-5

© Троицкая П., 2021

© Эксмо, 2021

# Содержание

Введение	7
1. Что такое тейп и кинезиотейпирование	8
1.1. Принцип работы тейпа	9
1.2. Механизм похудения при помощи тейпов	10
1.3. Показания к применению	11
1.4. Противопоказания	12
1.5. Термины. Свойства кинезиотейпов	13
1.6. Виды тейпов	16
1.7. Начало работы с кинезиотейпом. Аллергопроба	18
1.8. Виды коррекций	19
1.9. Виды аппликаций	24
1.10. Этапы нанесения тейпов	26
1.11. Последовательность аппликаций в эстетической коррекции тела	28
1.12. Советы крупным людям	29
1.13. Рекомендации беременным женщинам	30
1.14. Рекомендации для разных типов фигур	31
1.15. Натяжение тейпов	33
1.16. Снятие тейпов	34
1.17. Хранение тейпов	35
2. Плоский живот	36
I этап	37
2.1. Живот. Дренаж 1+1	37
2.2. Живот. Дренаж 2	47
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Полина Троицкая**  
**Тейпирование тела. Как избавиться**  
**от проблемных зон без спорта и диет**

© Троицкая Полина, текст, 2021

© Капоне Лена, фото, 2021

© Букина Лариса, иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## **Введение**

**ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Рада приветствовать вас на страницах моей книги!

Возможно, вы уже слышали термин «тейпирование»? Или просто интересуетесь 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 эпидермиса. Он абсолютно безопасен для здоровья – тейпирование с успехом применяется даже у детей.

Тейпирование не требует специального 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 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:

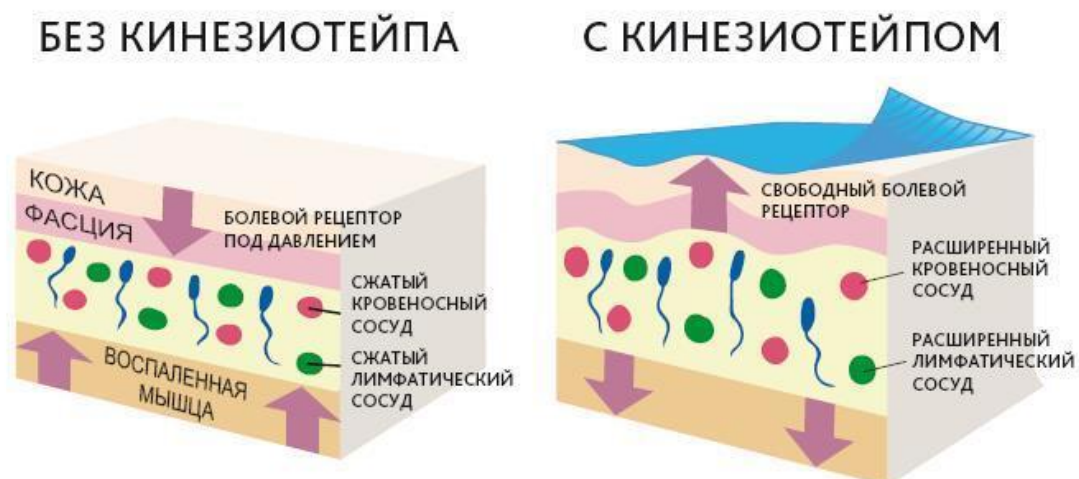
- Эффективность. Замечено, что при помощи тейпирования можно достаточно быстро устранить отеки, синяки, гематомы, уменьшить объемы и целлюлит. Техника прекрасно подходит для восстановления в послеродовой период.
- Отсутствие дискомфорта. Через 10 минут после наклеивания вы перестаете ощущать тейп.
- 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 только 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, 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.
- При тренировках предотвращаются механические травмы мышц, связок, сухожилий.
- 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 эпидермиса. На обратной стороне на тейп нанесен слой гипоаллергенного акрилового клея, который активизируется при температуре кожи и мгновенно прилипает. Именно это позволяет наносить тейп на максимально растянутые мышцы и ткани. При возвращении в естественное положение тейп не отклеивается. Однако на нем могут образоваться небольшие волны или складки – это называется «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 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 (самый популярный вид);
- 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 дизайнерского рисунка. В случае тейпов цвет – это просто элемент дизайна. На качество и индивидуальные свойства он никак не влияет. Лично я предпочитаю для домашнего тейпирования 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.

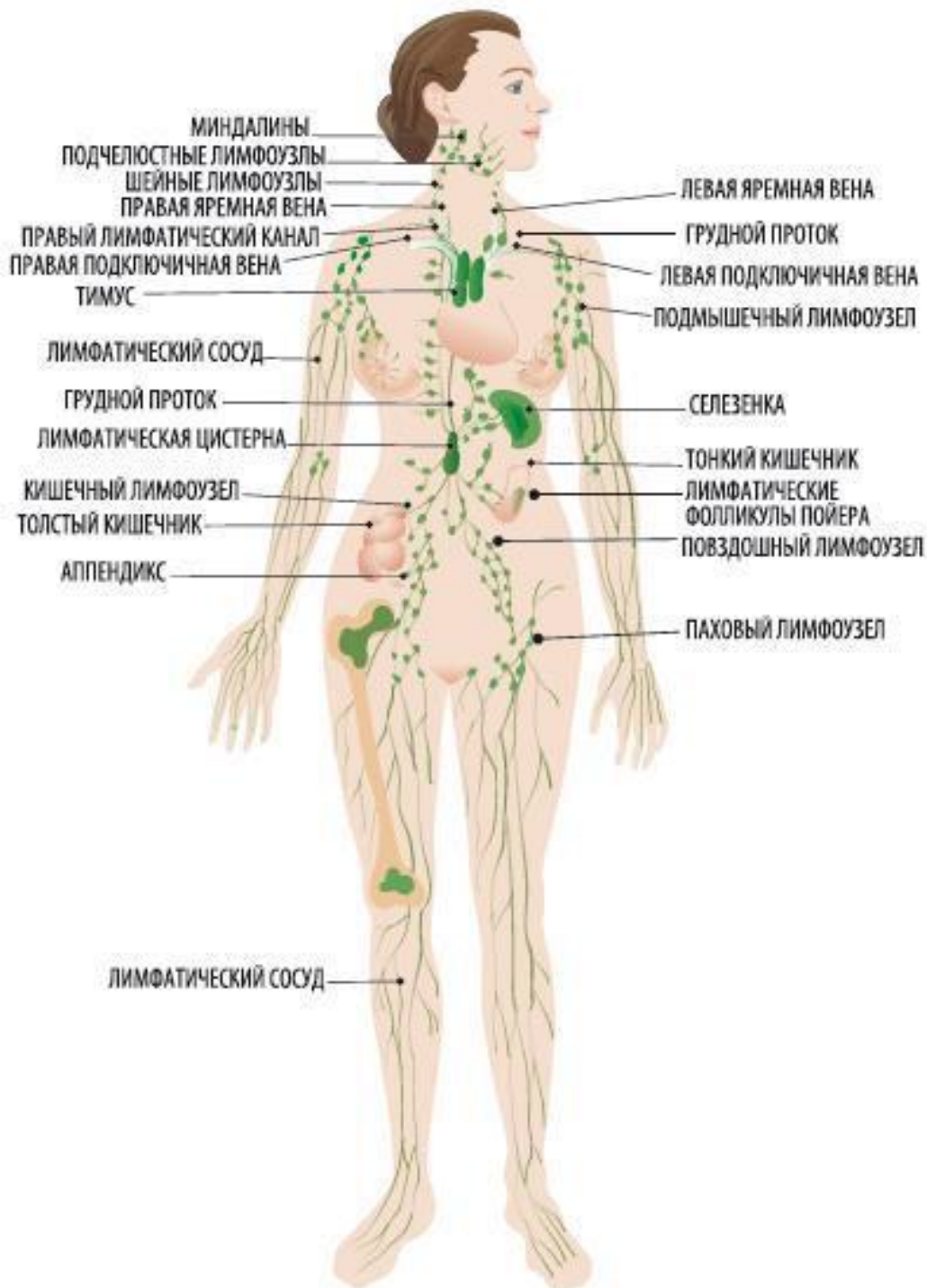
Редко, но может возникать аллергическая реакция (волдыри, сильный зуд в месте наложения), вызванная индивидуальной непереносимостью акрила в составе клеевого слоя, а также повышенной чувствительностью кожи. В этом случае тейп следует немедленно снять!

**ВНИМАНИЕ!** Покраснение можно обработать любым увлажняющим, восстанавливающим кремом типа «Бепантен». После того как кожа восстановится, можно продолжить курс.

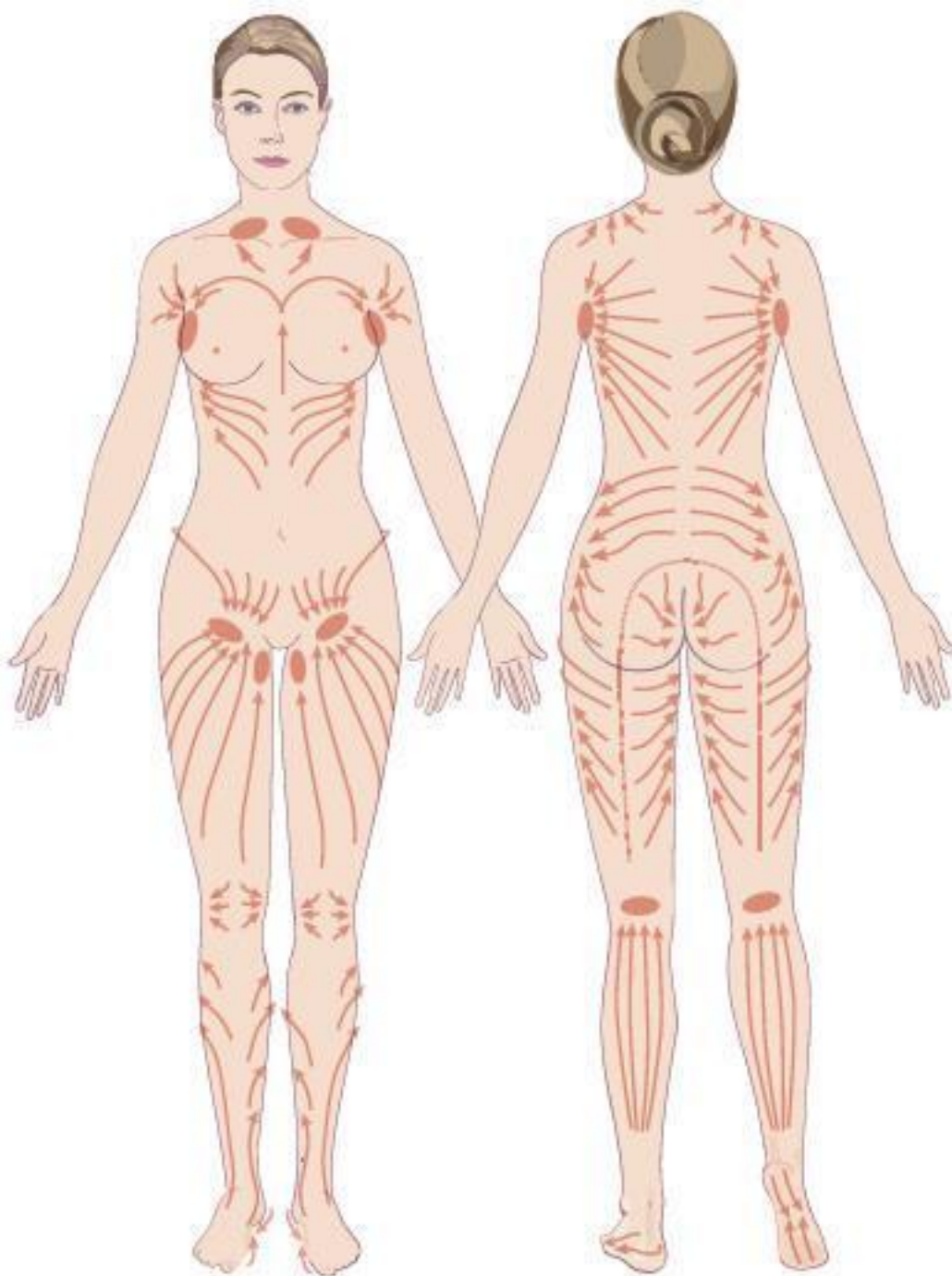
Сильный зуд и покраснения могут также случиться из-за неправильной техники наложения, если было дано слишком сильное натяжение или наклеены якоря с натяжением. Пожалуйста, соблюдайте все рекомендации по тейпированию!

## 1.8. Виды коррекций

### ЛИМФОДРЕНАЖНОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ



Демонстрационная карта 3



*Демонстрационная карта 2*

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 скомбинировать 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) дряблая пастозная кожа;
- 5) «холка»;
- 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 тканей и тонуса слабых мышц.

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

⚡

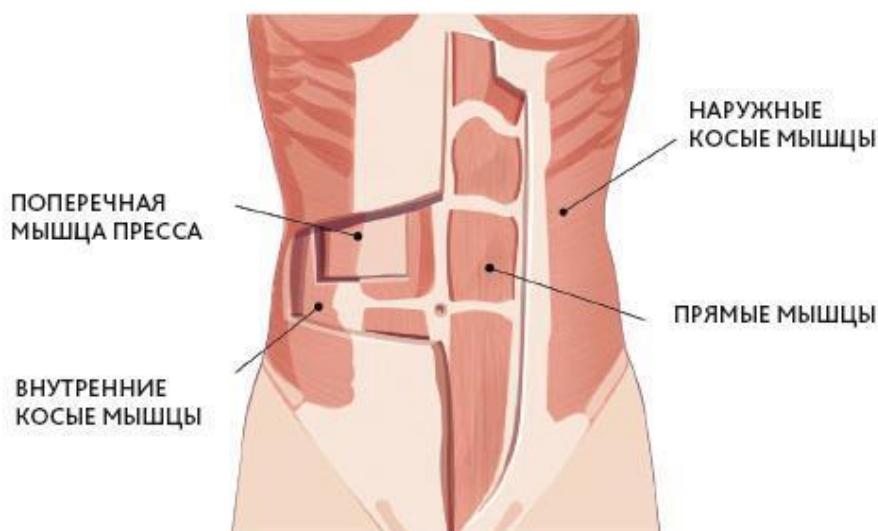
**Якорь всегда ставим в нейтральном положении мышцы без натяжения! Концы также накладываем без натяжения!**

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.



Демонстрационная карта 4



Демонстрационная карта 5

### ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ АППЛИКАЦИИ. РЕЛАКС

Этот способ прекрасно работает на расслабление мускулатуры, снятие боли, отека, напряжения мышц, устранение триггерных точек. Эффект можно усилить при помощи кросс-тейпов, наклеенных на биологически активные или триггерные точки.

•

**Терапевтические аппликации наклеиваем без натяжения.**

Используется нарезка в виде букв I, Y, X, M, «перекрещенный фонарик», «сетка», перфорированный тейп, кросс-тейп.

### **КОМБИНИРОВАННОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ**

Как понятно из названия, это применение нескольких техник тейпирования одновременно.

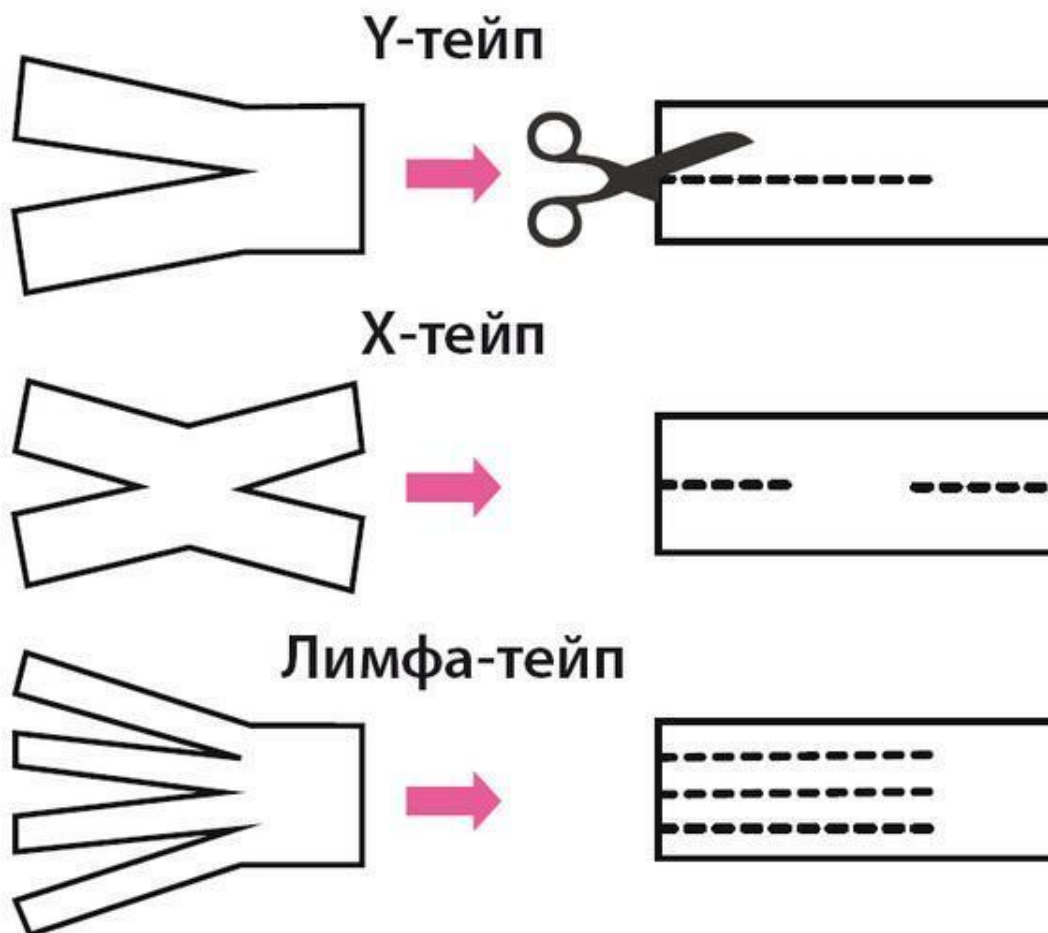
•

**Апликации и схемы тейпирования можно и даже нужно менять от сеанса к сеансу – это позволяет избежать эффекта привыкания и сделать каждый сеанс домашнего тейпинга максимально эффективным.**

Рекомендую перед выбором и нанесением аппликаций ознакомиться с демонстрационными картами.

## 1.9. Виды аппликаций

### ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ КИНЕЗИОТЕЙПОВ



*Демонстрационная карта 6*

1. «I» – основная форма тейпа. Используется в лифтинг-тейпировании (с натяжением), терапевтических и стабилизационных аппликациях (клеим без натяжения вдоль мышечных волокон на растянутую фасцию и мышцу, вследствие чего образуются конволюции).
2. «Y», «V», «W» – лифтинг, расслабление, стабилизация.
3. «X» – релакс, стабилизация лопаток.
4. «Осьминожки», «веер», «лимфатическая лапша» – обычно применяются для лимфодренажного тейпирования. Якорь всегда ставим в направлении лимфатических узлов, постановка без натяжения.
5. «Фонарик» – дренаж, лифтинг. Три «фонарика» используют для дренажных аппликаций. Эта форма тейпа способствует улучшению подвижности фасций и тканей. Подходит для коррекции жирового образования в районе седьмого шейного позвонка («вдовий горбик»), целлюлита, зоны галифе. Также хорошо работает при синяках и ушибах.

**6.** «Соты», «сетка», перфорированный тейп – лимфодренаж, лифтинг. Применяют для борьбы с целлюлитом, отечностью, варикозным расширением вен.



Такие тейпы работают за счет перфорации и разницы в давлении между участком кожи с тейпом и без него. При этом кожные и фасциальные рецепторы стимулируются сильнее, что в результате дает более выраженный эффект.

## 1.10. Этапы нанесения тейпов

- **УДАЛЕНИЕ ВОЛОС** в зоне аппликации (при необходимости).
- **ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ.** Поверхность очищают от загрязнений, выделений сальных желез, кремов и других средств. Можно воспользоваться влажной или спиртовой салфеткой, но для сухой или чувствительной кожи спиртовые средства использовать не рекомендую, так как они очень сушат. Воспользуйтесь хлоргексидином, мирамистином или просто мылом.
- **МАССАЖ.** Перед наклеиванием тейпов можно сделать массаж. Он разогревает мышцы, улучшает и увеличивает эффект от процедуры тейпирования.
- **ПОДГОТОВКА КОЖИ.** После массажа необходимо еще раз очистить кожу от масла или жирного крема.
- **ВЫБОР АППЛИКАЦИИ** согласно показаниям.
- **ВЫБОР ДЛИНЫ ОТРЕЗКА ЛЕНТЫ.** В книге даны усредненные значения длины и ширины тейпов. Длина отрезка напрямую зависит от ваших анатомических особенностей! При измерениях также следует учитывать натяжение тейпа.
- **НАРЕЗКА ШАБЛОНОВ.** Нарезать тейп рекомендую бумажным слоем вверх. Многие производители наносят на бумагу разметку, что очень удобно.
- **ФОРМИРОВАНИЕ ЛЕНТ.** Крупные концы отрезков обязательно закругляем для лучшего сцепления с кожей и для более долгого ношения (уголки могут отклеиваться, цепляться за белье, одежду). Концы мелких хвостиков можно не закруглять.
- **НАКЛЕИВАНИЕ ТЕЙПА.** Процесс выполняется в соответствии с картой расположения мышц, лимфоузлов или по инструкции из упаковки, если она есть. Сначала определяем место, где будет наклеен якорь. Как правило, приклеиваем мы его в естественном положении тела и без натяжения.

⚡

**СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИКАСАТЬСЯ К КЛЕЕВОМУ СЛОЮ ТЕЙПА РУКАМИ.**  
Это ухудшает свойства клея и сокращает срок ношения.

После приклеивания материал тейпа следует слегка потереть, без нажима – это активирует клеевой слой.

- Если лента была приклеена неправильно – снимите ее и наклейте новую.

⚡

**Дважды тейп использовать нельзя.**

- **ВРЕМЯ НОШЕНИЯ** аппликаций – до 5 дней. После обязательно сделать двухдневный перерыв.

- Если при ношении аппликации отклеилась какая-либо небольшая деталь – вы можете заменить ее. Если отклеивается только край тейпа или конец полоски – его можно срезать, не удаляя всю аппликацию.

## **1.11. Последовательность аппликаций в эстетической коррекции тела**

Процедуры тейпирования рекомендую делать по следующей схеме:

- 1.** Активизация оттока лимфы. Лимфодренажные схемы. 2–4 процедуры.
- 2.** Укрепление мышечного корсета. Мышечные и лифтинг-аппликации. 2–4 процедуры.
- 3.** Повышение эластичности кожи. Лифтинг-аппликации. 2–4 процедуры.
- 4.** Аппликации, способствующие ускорению метаболизма и нормализации деятельности кишечника.
- 5.** Поддерживающие аппликации. 1–2 процедуры в месяц.

Чтобы получить максимальный эффект от тейпирования, схемы аппликаций каждую последующую процедуру меняем.

В среднем курс составляет 8–12 аппликаций, но возможно и до 20. Количество процедур, длительность курса и точная схема зависят от ваших индивидуальных параметров. По всем возникающим вопросам лучше проконсультироваться со специалистом.

## **1.12. Советы крупным людям**

Все измерения и рекомендации, данные в книге, являются усредненными.

Соответственно, если у вас большой объем тела – то и длина отрезка, и длина якоря будут больше.

Если у вас на теле есть складки – не ставьте якорь при тейпировании в саму складку, не наклеивайте аппликации в эту зону, начинайте и заканчивайте на границе перехода тканей в складку. В этой зоне повышенное потоотделение, есть вероятность механического раздражения, такие аппликации долго не держатся.

### **1.13. Рекомендации беременным женщинам**

Клинических данных о влиянии тейпирования на организм будущей мамы и плода нет. Однако специалисты рекомендуют беременным воздержаться от лимфодренажного тейпирования и тейпирования живота, особенно осторожной надо быть в I и III триместре.

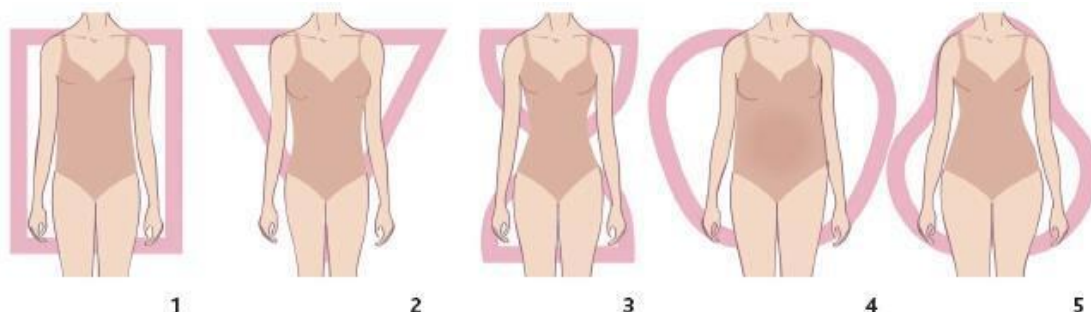
В период беременности можно поддержать свое тело терапевтическими аппликациями на спину, поясницу, шею и лицо. Девушки, берегите себя в этот прекрасный период!

Тейпирование помогает при восстановлении после родов, коррекции фигуры и диастаза (подробнее о том, что такое диастаз, см. в главе 2.11).

После естественных родов, если нет противопоказаний, тейпироваться можно практически сразу. После кесарева сечения – после снятия или рассасывания швов.

## 1.14. Рекомендации для разных типов фигур

### ТИПЫ ФИГУР



*Демонстрационная карта 7*

Тип фигуры зависит от строения скелета, распределения жировой массы и формы мышц, а также от пропорций между плечами, грудью, талией и бедрами. На протяжении жизни могут изменяться масса и объем тела, но тип фигуры все равно сохранится. Выделяют пять основных типов, для каждого из них своя техника нанесения аппликаций для проработки наиболее проблемных зон.

1. ПРЯМОУГОЛЬНИК. Приблизительно одинаковый объем талии, груди и бедер. Большинство «прямоугольников» склонны к полноте. При этом у них очень развита мышечная память и поэтому нет проблем с похудением. «Прямоугольники» обычно страдают от отсутствия талии.

Рекомендуется тейпирование живота, боковой поверхности тела, бедер, ягодиц, спины. При большой груди – грудных мышц, зоны декольте.

2. ТРЕУГОЛЬНИК перевернутый. Обычно этот тип фигуры встречается у спортсменок и девушек, занимающихся танцами. Широкие плечи, возможно – большая грудь, широковатая талия и узкие бедра – вот явные признаки «треугольника». Ноги при этом типе фигуры обычно стройные.

Рекомендуется тейпирование живота, боковой поверхности тела, спины, рук. При большой груди – грудных мышц, зоны декольте.

3. ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ. Желанная многими женщинами фигура, ее еще называют Х-тип. При объемной груди и ягодицах талия кажется узкой, даже при лишнем сантиметрах.

Рекомендуется тейпирование бедер, ягодиц, спины. При большой груди – грудных мышц.

4. ЯБЛОКО. Приблизительно одинаковый объем талии, груди и бедер. Девушки с таким типом фигуры могут иметь стройные ноги и шикарное декольте.

Рекомендуется тейпирование живота, боковой поверхности тела, бедер, ягодиц, спины. При большой груди – грудных мышц, зоны декольте.

5. ГРУША. Узкая верхняя часть тела, маленькая грудь, широкие бедра. Талия обычно тонкая, ярко выраженная, немного заниженная. У обладательниц фигуры этого типа женственные бедра и плоский живот. Жир откладывается в основном в бедрах и ягодицах. Чем полнее девушка-«груша», тем более ярко выражен ее тип фигуры. Главное для «груши» – при любой полноте сохранять осанку. Так пропорции тела будут выглядеть плавно и естественно.

Рекомендуется тейпирование бедер, ягодиц, спины.

Перед первой процедурой тейпирования следует объективно оценить свою фигуру, наметить план, цели и задачи эстетической коррекции.

В каждом конкретном случае, например при диастазе и восстановлении после родов, аппликации подбираются индивидуально, в зависимости от имеющейся проблемы.

## 1.15. Натяжение тейпов

При наклеивании тейпов необходимо соблюдать рекомендации по степени натяжения, указанные в инструкции. Это поможет вам избежать неприятных последствий, дискомфорта и добиться прекрасного результата.

Изначально тейп-ленты имеют натяжение 5–10 %. Это означает, что тканевая лента зафиксирована на бумажной подложке с усадкой до 10 %.

Если хотите снять заводское натяжение – открепите ленту от бумаги и дайте ей отвисеться несколько минут.

Тейп-ленту можно растянуть в длину в 2 раза, как резинку. Это будет считаться 100 % натяжением.

Соответственно, 50 % натяжение тейп-ленты – это увеличение ее длины в 1,5 раза.

Основные принципы, которые используются при выборе натяжения для конкретной аппликации:

- 0–10 % – лимфодренаж, снятие отеков, гематом, стабилизация;
- 10–25 % – лифтинг, мышечное тейпирование;
- до 50–75 % – лифтинг, поддержка суставов и связок;
- до 90 % – обычно применяют в спорте. В эстетической коррекции тела мы не используем такое натяжение.



Вы можете взять отрезок тейпа длиной 10 см и поупражняться в его растяжении, чтобы понять и ощутить эластичные свойства ленты.

## 1.16. Снятие тейпов

Процедура проводится плавными и аккуратными движениями. Мы скорее отклеиваем кожу от тейпа, а не наоборот.

- Начинаем обычно с верхней ленты.
- Выбираем направление к лимфатическим узлам или якорю.
- Тейп-ленту можно скатать, аккуратно придерживая кожу от растяжения.



Тейпы-«осьминожки» можно снимать так: отклеиваем конец одной ножки, сам тейп и ткани фиксируем пальцем другой руки и под углом 90 градусов, перпендикулярно кожному покрову, снимаем тейп с небольшим растяжением ленты.

## **1.17. Хранение тейпов**

Чтобы избежать потери свойств клеевой основы не оставляйте тейп на солнце, в жаркую погоду и при большой влажности (ванная, душевая). Не подвергайте перепадам температур.

Рекомендую хранить тейпы при комнатной температуре, в сухом проветриваемом помещении. В шкафу или оригинальной упаковке.

## **2. Плоский живот**

Эстетическая коррекция зоны живота обычно проходит в несколько этапов (см. главу 1.11).

## **I этап**

### **Теряем объемы. Дренаж, лифтинг**

#### **2.1. Живот. Дренаж 1+1**

**Тейпирование живота для уменьшения жировых отложений.**



Лимфодренажное тейпирование живота позволяет активизировать липолиз (уходит жир, снижается вес), помогает избавиться от целлюлита, складок и дряблости кожи, восстанавливает трофику<sup>1</sup> тканей, улучшает кровоток и лимфоток.

Эффект усиливается, когда вы двигаетесь.

---

<sup>1</sup> Совокупность процессов клеточного питания, обеспечивающих сохранение структуры и функции ткани. – *Прим. ред.*



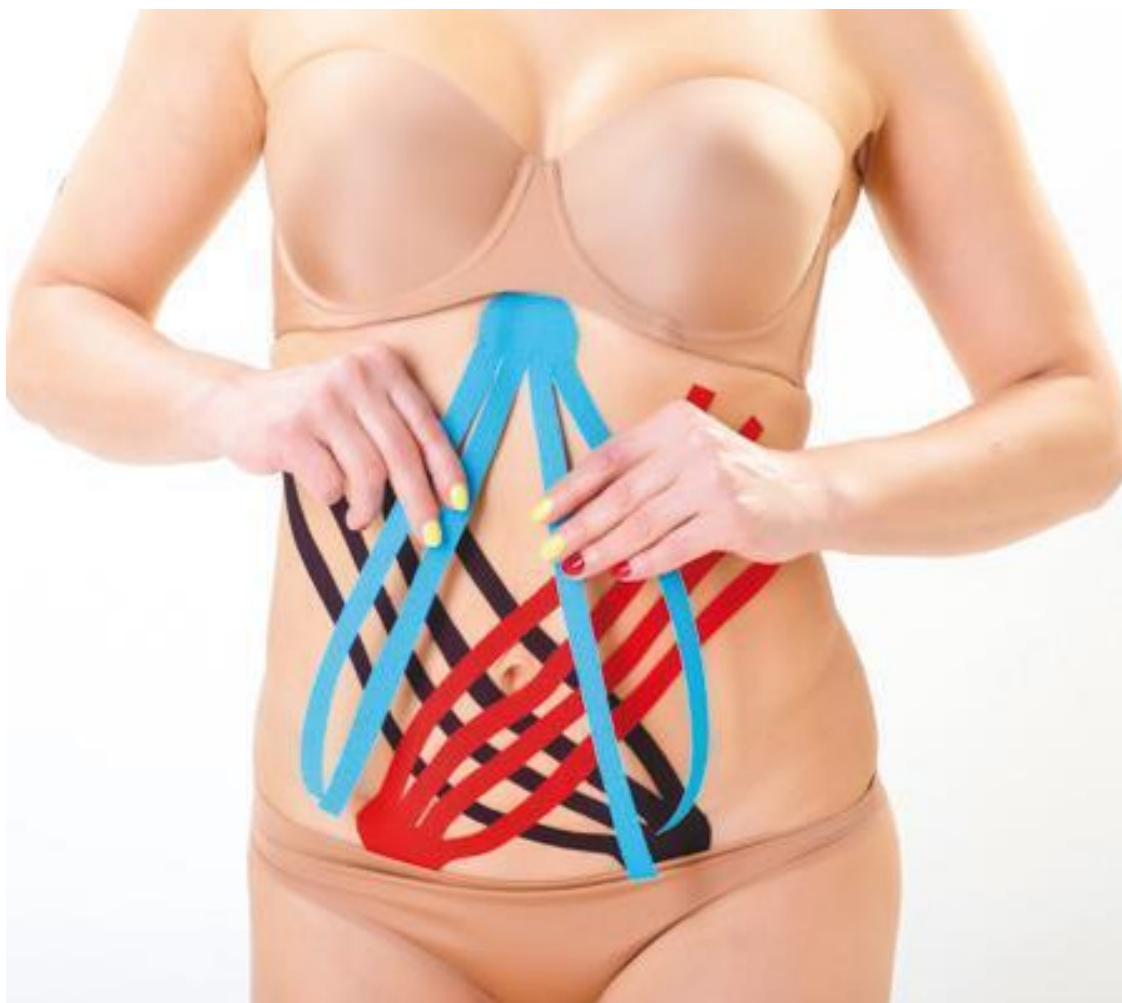
















Нам понадобится: 2 отрезка тейпа длиной ~ 30 см, шириной 5 см. Нарезка «осьминог» (4–5 хвостов), якорь 4–5 см.

1. Отмеряем необходимую длину тейпа по диагонали от подвздошной кости до нижних ребер с противоположной стороны тела.

2. Разрываем бумажную подложку якоря первой аппликации по границам хвостов.

3. Ставим якорь на подвздошную кость диагонально, в направлении противоположных нижних ребер, в естественном положении живота.

4. Надуваем животик.

5. Равномерно распределяем детали аппликации без натяжения над пупком и под ним. Пупок не заклеиваем!

6. Повторяем с другой стороны. Внимание: «ножки» должны пересекаться в центре живота.

7. Проглаживаем в сторону якоря.

8. Ставим якорь третьего тейпа на зону солнечного сплетения.

9. Надуваем животик.

10. Равномерно распределяем детали аппликации.

11. Придерживая концы хвостов, проглаживаем аппликацию в сторону якоря.

Время ношения – до 5 дней.

Комбинируется с другими дренажными аппликациями в этой зоне, с аппликациями на низ живота, боковую поверхность тела и на ноги. Не тейпируйте одновременно более трех зон!

Можно также наклеить «фонарики» на проекцию надключично-подключичных лимфоузлов для открытия лимфатических шлюзов.

## **2.2. Живот. Дренаж 2**

### **Лимфодренажное тейпирование живота**



Помогает убрать объемы, улучшить мышечный корсет, избавиться от целлюлита, складок и дряблости кожи, способствует ускорению кровотока и лимфотока, уменьшает отечность. Микромассаж 24/7. Эффект от тейпа усиливается, когда вы двигаетесь.

















Нам понадобится: 2 отрезка тейпа длиной ~ 30 см, шириной 5 см. Нарезка «осьминог» (4–5 хвостов), якорь 4–5 см.

**1.** Отмеряем необходимую длину тейпа по диагонали от нижних ребер до подвздошного гребня.

**2.** Разрываем бумажную подложку якоря первой аппликации по границам хвостов.

**3.** Ставим якорь на опорную точку – ребро, в направлении паха, в естественном положении живота.

**4.** Надуваем животик.

**5.** Равномерно распределяем детали аппликации без натяжения над и под пупком. Пупок не заклеиваем!

## **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.