

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Троицкая Полина**

## ТЕЙПИРОВАНИЕ ТЕЛА

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН БЕЗ СПОРТА И ДИЕТ

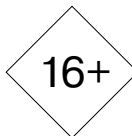
Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *К. Рейхерт*  
Младший редактор *М. Старкина*  
Художественный редактор *А. Гусев*  
Корректор *Е. Никулина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 жинарал, 20 кабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгiсi: «ЭКСМО»  
**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»;  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзiмi шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 07.07.2021.  
Формат 70x90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.  
Тираж экз. Заказ

**ЧИТАЙ  
ГОРОД**



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



**ОДРИ**

МЕЧТА В КАЖДОЙ КНИГЕ

[odri.books](http://odri.books) #книгиодри

ISBN 978-5-04-117930-4



9 785041 179304 >

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

# ТЕЙПИРОВАНИЕ ТЕЛА



Полина Троицкая

# ТЕЙПИРОВАНИЕ ТЕЛА

ОДРИ®  
МОСКВА 2021

# 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.** «Чуллок». 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 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.

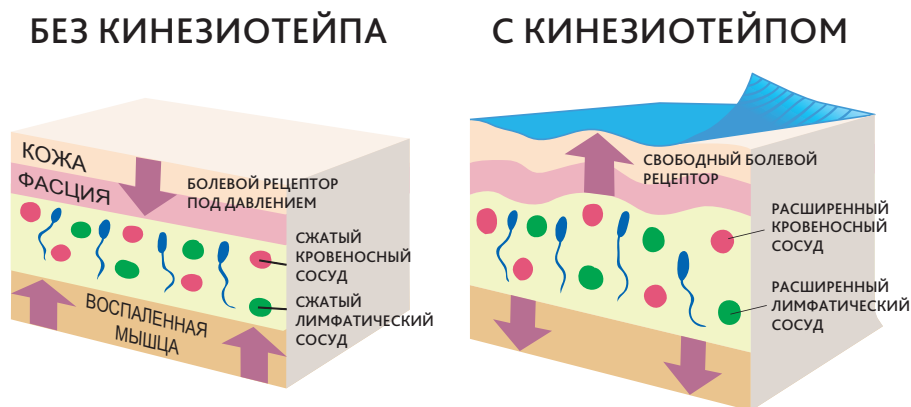


## 1.1. Принцип работы тейпа

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 оборотной 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.