

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