

УДК 613.49
ББК 51.204.1
Т70

Дизайн обложки: *Виктория Бортник, @bortnik*

Верстка и дизайн макета: *Ирина Картвелишвили*

Троицкая, Полина.

Т70 Тейпирование тела : как избавиться от проблемных зон без спорта и диет / Полина Троицкая. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с. : ил.

ISBN 978-5-04-117930-4

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 аппликаций, а также онлайн-уроки, на которые можно перейти через QR-коды в книге, помогут избавиться от лишних сантиметров в талии и подтянуть ягодичцы, устранив 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!

УДК 613.49
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-117930-4

© Троицкая Полина, текст, 2021
© Капоне Лена, фото, 2021
© Букина Лариса, иллюстрации, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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

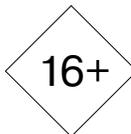
Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Рейхерт*
Младший редактор *М. Старкина*
Художественный редактор *А. Гусев*
Корректор *Е. Никулина*

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 E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 ғимарат, 20 кабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «ЭКСМО»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: 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
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: 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
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

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

**ЧИТАЙ
ГОРОД**



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



ОДРИ
МЕЧТА В КАЖДОЙ КНИГЕ
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. «Чулоч». 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:

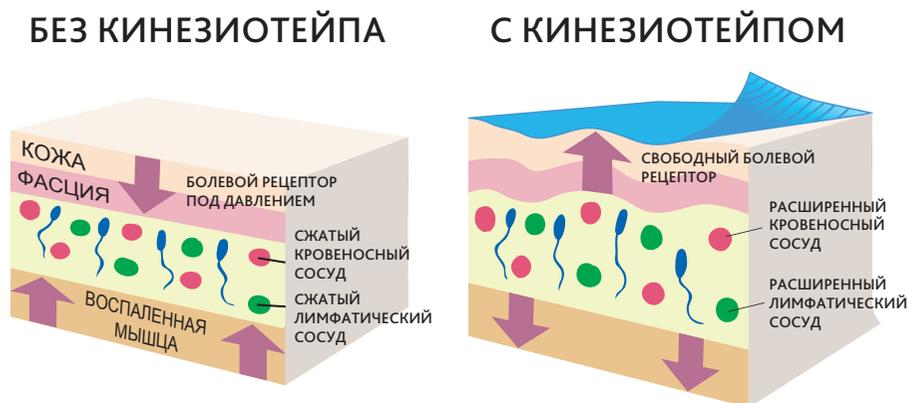
- Эффективность. Замечено, что при помощи тейпирования можно достаточно быстро устранить отеки, синяки, гематомы, уменьшить объемы и целлюлит. Техника прекрасно подходит для восстановления в послеродовой период.
- Отсутствие дискомфорта. Через 10 минут после наклеивания вы перестаете ощущать тейп.
- 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.