

Анна Кугук

ТЕЙПИРОВАНИЕ

**ВСЕ СЕКРЕТЫ
ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА**



Издательство АСТ
Москва
2021

УДК 613.49
ББК 51.204.1
К88

Кугук, Анна Александровна.

К88 Тейпирование: все секреты омоложения лица / А. Кугук. – Москва :
Издательство АСТ, 2021. – 48 с.: ил. – (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-138126-4

Поддержать естественную красоту и молодость кожи теперь можно в домашних условиях. Кинезиотейпирование – это современная методика работы с мышцами лица, которая за считанные часы разгладит морщинки и уберет заломы. Следуйте инструкциям опытного косметолога, и поддерживайте красоту своего лица без уколов и походок в клинику.

УДК 613.49
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-138126-4

© Кугук Анна Александровна, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое кинезиотейп	4
О кинезиотейпировании	6
Об авторе	7
Противопоказания	9
Техника безопасности	10
Как выбрать кинезиотейп	12
Что такое «якорь» и конец тейпа	13
Как ухаживать за кожей во время кинезиотейпирования	14
Упражнения	
1. Аппликация для зоны лба «Забор»	16
2. Аппликация для зоны межбровья «Angry birds»	18
3. Аппликация для лба «Три медведя»	20
4. Аппликация для скулы и от носогубных складок «Малифисента»	22
5. Аппликация на носогубную складку	25
6. Аппликация на «гусиные лапки»	28
7. Аппликация для зоны глаз «Солнышко»	30
8. Аппликация на подбородок	31
9. Аппликация для пухлых губ	33
10. Аппликация для красивой шеи.	34
11. Аппликация на жевательные мышцы «Китайский фонарик»	37
12. Аппликация на подъязычную зону.	39
13. Аппликация от второго подбородка из панч-тейпов	40
14. Лимфодренажное тейпирование зоны глаз	42
15. Лимфодренаж всего лица	43
16. Лимфодренаж щек	44
17. Лимфодренаж зоны декольте	45
18. Тейпирование кросс-тейпами.	47

ЧТО ТАКОЕ КИНЕЗИОТЕЙП

Это эластичная лента из хлопка с добавлением нейлона (для его эластичности) и нанесенным клеем. Клеевой слой на тейпе распределен в виде волн, чтобы давление на кожу было неравномерным. Это регулирует поток нервных импульсов к головному мозгу. Кожа имеет множество рецепторов, которые считывают информацию о том, где находится наше тело, какая вокруг температура, какие мышцы нужно напрячь и т. д. Это рецептурный орган. Кинезиотейп, наложенный определенным образом, за счет именно рецепторов, посылающих сигнал головному мозгу, способен:

- снять отек и избавиться от боли после травмы;
- снять спазм с мышцы;
- повысить или понизить тонус мышц;
- улучшить циркуляцию лимфы под кожей.

Спортсменам накладывают кинезиотейпы после разрыва связок и операций, чтобы лучше проходила реабилитация. Однако такой инструмент не ставит на место позвонки, не помогает при воспалении и не выравнивает сколиоз. Это вспомогательный метод, дающий потрясающие результаты, если его использовать совместно с другими методиками. В косметологии и эстетике кинезиотейпирование применяют для:

- снятия отеков;
- для быстрого восстановления после операций (быстрое снятие гематом и отеков);

- уменьшения и разглаживания морщин (за счет регулирования тонуса мышц);
- выработки осознанной мимики для работы с мимическими привычками.

Я очень люблю сочетать эстетическое кинезиотейпирование с другими методиками естественного омоложения. Например, на моих программах по омоложению лица мы с ученицами сначала выполняем самомассаж определенной зоны (лоб, межбровье и т. д.), а затем, чтобы усилить и закрепить результат, сверху накладываем тейпы. Работает просто невероятно!!!