

ТЕЙПИРОВАНИЕ
для домашнего
применения

ОГЛАВЛЕНИЕ

- Рекомендации
3
- Противопоказания
4
- Анатомия лица и лимфоток
5
- Тейп для осанки
6
- Лифтинг по овалу
7
- Расслабление жевательных мышц и круговой
мышцы рта 8
- Носогубные складки
9
- Зона вокруг рта
10
- Лоб и межбровье
11
- Лимфодренаж
12
- Лифтинг низа лица
13
- Антигравитационные линии
14
- Грудино-ключично-сосцевидная мышца
15
- Круговые мышцы рта и глаза
16

РЕКОМЕНДАЦИИ

Перед началом занятий внимательно ознакомьтесь:

- Тейпирование считается одним из самых многообещающих направлений. Эффект от одной процедуры уже впечатляет. Тейпы можно использовать для экстренного омоложения перед такими важными событиями как свадьба или годовщина. А добавив тейп в ежедневную рутину красоты, можно буквально повернуть процесс старения кожи вспять.

Тейп дает такие эффекты как:

- помогает достичь следующего эффекта:
- уменьшаются «гусиные лапки» и другие морщины
- устраняется отечность век
- подтягивается овал
- улучшается симметричность линий лица
- уменьшается второй подбородок.

Тейпы для лица наклеиваются по схеме

- лимфатическая – для улучшения лимфо- и кровообращения
- миофасциальная – для расслабления мышц
- лифтинговая – для подтягивания овала

Перед тейпированием кожу следует

очистить кожу от грязи, жира, пота

- увлажнить ее при помощи косметических средств
- натереть пластыри после их прикрепления (чем теплее кожа, тем лучше держится хлопок)

Время ношения тейпа от 30 минут до 8 часов. Интервал между сеансами составляет 2-3 дня. Оптимальное количество процедур: от 8 до 10.

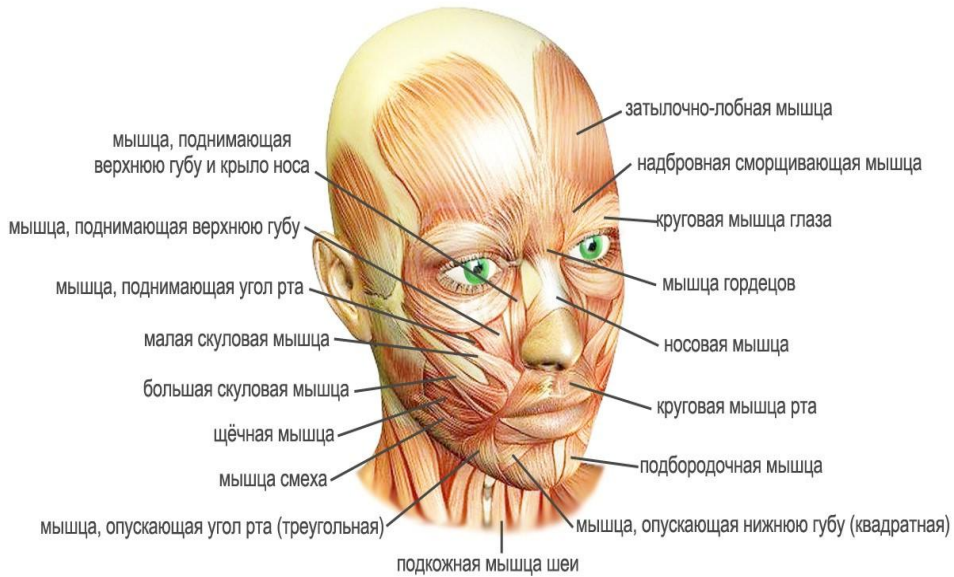
Лимфодренажные схемы лучше делать днем, чтобы иметь возможность двигаться. Тейпы для расслабления делать на ночь, перед сном

ПРОТИВОПОКАЗАНИ Я

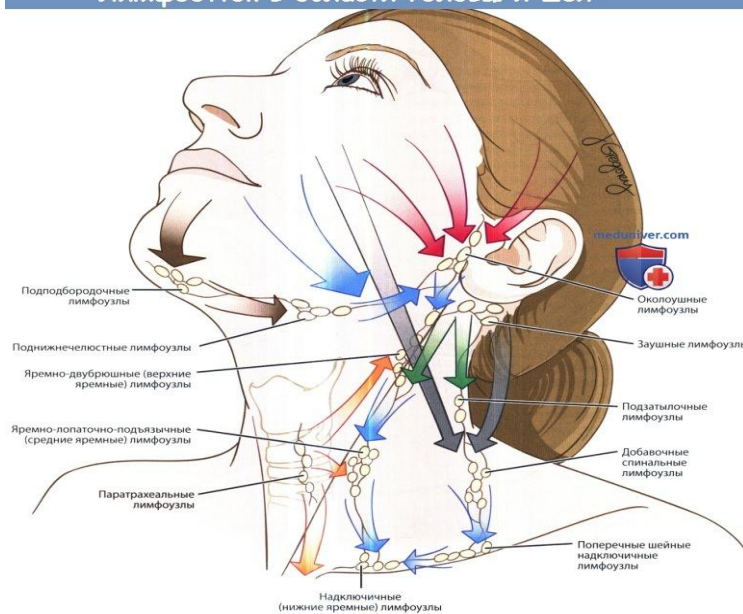
- Тейпирование лица не проводится при наличии следующих симптомов и заболеваний:
- Не рекомендуется для тонкой и дряблой кожи. Эффект будет низким
- повреждения и раздражения дермы
- гипертонические заболевания 3 стадии
- острая сердечная недостаточность
- индивидуальная непереносимость материала тейпа
- сложное течение сахарного диабета
- насморк, сильный кашель, другие ЛОР-недуги
- хронические парезы лицевых нервов, параличи всех видов и типов.
- Не следует носить тейпы больше 8 часов. Это может привести к уменьшению тонуса мышц.

АНАТОМИЯ ЛИЦА

МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ ЛИЦА И ШЕИ



Лимфоотток в области головы и шеи



ТЕЙП ДЛЯ ОСАНКИ

- Отмеряем полоску от лопатки до лопатки (2/3 лопатки с одной стороны, 2/3 с другой).
- Складываем тейп пополам, разрезаем вдоль, немного не доходя до середины, скругляем концы.
- Отрываем тейп посередине и фиксируем между лопатками без натяжения.
- Свести лопатки, когда тейп закрепляется вверху и внизу с натяжением 10 %. Концы не натягиваем.
- Растираем тейп, чтобы активизировать клеевой слой.
- Такой кинезио тейп можно носить от 3 до 5 дней. Метод кинезиотейпирования (в виде черепашки) является хорошей профилактикой сколиоза
-



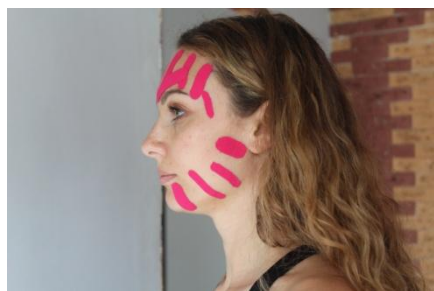
ЛИФТИНГ ПО ОВАЛУ

Нарезать полоски длиной 4 квадрата, шириной 1 квадрат.

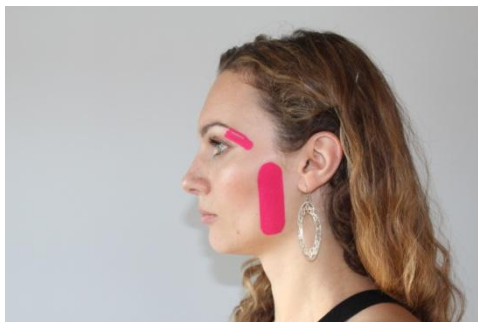


Якорь ставится ближе к зоне роста волос.

Держать палец на якоре, подтянуть кожу к волосам и уложить ножку тейпа без натяжения



РАССЛАБЛЕНИЕ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ



- Отмерить тейп по ширине и длине жевательной мышцы
- Якорь на верхнюю часть крепления мышцы.
- Конец уложить с открытым ртом. Получится натяжение 10-15%

- _____



РАССЛАБЛЕНИЕ КРУГОВОЙ МЫШЦЫ РТА

Отмерить тейп по длине рта с запасом 1-2 см.

Замерить расстояние между носом и верхней губой, разрезать тейп по середине

Разорвать защитную бумагу посередине и уложить вначале верхнюю часть тейпа, потом нижнюю и приклеить концы по бокам без натяжения

- Отмерить полоску тейпа от начала до конца крепления скуловой мышцы (височная мышца к уголку рта)
- Разрезать тейп пополам для другой стороны
- Якорь крепим к височной мышце, концы укладываем на надутую щеку без натяжения

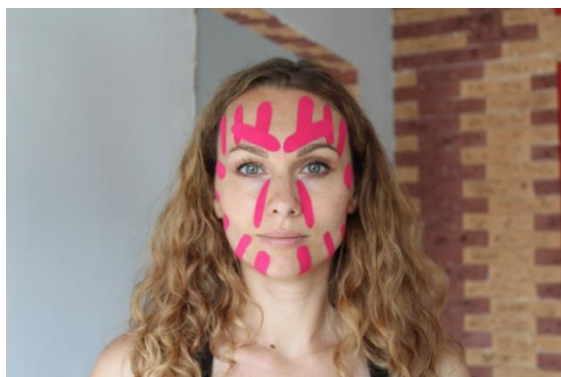
- Длина тейпа от уголка глаза до верхней губы, ширина 1 квадрат
- Сделать движение вниз губами.
- Якорь ставим с боку на переносицу
- Уложить тейп к верхней губе
- Обязательно проклеить все участки тейпов

- Эта аппликация без натяжения тейпа по горизонтали
- Отмерить ширину 2-3 квадрата, механически раздвинуть носогубную складку и уложить тейп

НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ



Отмерить полоску тейпа от начала до конца крепления скуловой мышцы (височная мышца к уголку рта)
Разрезать тейп пополам для другой стороны
Якорь крепим к височной мышце, концы укладываем на надутую щеку без натяжения



Длина тейпа от уголка глаза до верхней губы, ширина 1 квадрат
Сделать движение вниз губами.
Якорь ставим с боку на переносицу
Уложить тейп к верхней губе
Обязательно проклеить все участки тейпов



Эта аппликация без натяжения тейпа по горизонтали
Отмерить ширину 2-3 квадрата, механически раздвинуть носогубную складку и уложить тейп
Разгладить от середины к бокам

ЗОНА ВОКРУГ ГЛАЗ

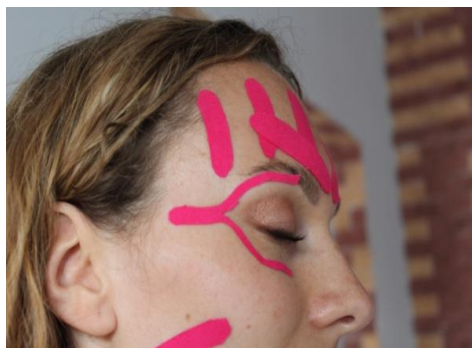
- ЛИФТИНГ И ЛИМФОДРЕНАЖ ВЕРХНЕГО И НИЖНЕГО ВЕКА:
 - Длина тейпа от середины глаза до конца брови в длину и 1см шириной
 - Разрезать его на три части (2 узкие полоски, 1 чуть шире)
 - Натянуть уголок глаза до легкого раздвигания во взгляде, ставим якорь у конца брови, узкие полоски тейпа по верхнему веку, нижнюю полоску на нижнее веко
- 2ой вариант лимфодренажа век
- КОРРЕКЦИЯ НАВИСШЕГО ВЕКА
 - Длина полоски от конца брови до середины глаза
 - 2 см на якорь, нарезать осьминожку (чем тоньше, тем лучше), закруглить концы
 - Уложить якорь у конца брови, осьминожку уложить на верхнее веко (под бровь)

ЗОНА ВОКРУГ ГЛАЗ



• ЛИФТИНГ И ЛИМФОДРЕНАЖ ВЕРХНЕГО И НИЖНЕГО ВЕКА:

- Длина тейпа от середины глаза до конца брови в длину и 1см шириной
- Разрезать его на три части (2 узкие полоски, 1 нижняя чуть шире)
- Натянуть уголок глаза до легкого раздвигания во взгляде, ставим якорь у конца брови, узкие полоски тейпа по верхнему веку, нижнюю широкую полосу на нижнее веко



• 2ой вариант лимфодренажа век Рогатка



КОРРЕКЦИЯ НАВИСШЕГО ВЕКА

- Длина полоски от конца брови до середины глаза
- 2 см на якорь, нарезать осьминожку (чем тоньше, тем лучше), закруглить концы
- Уложить якорь у конца брови, осьминожку уложить на верхнее веко (под бровь)

ЛОБ И МЕЖБРОВЬЕ

Длина полоски от начала роста волос до бровей
Полоски шириной 1 квадрат
Якорь поставить к началу роста волос, подтянуть кожу вверх и с небольшим натяжением (10-15%) уложить тейп вниз

Длина тейпа 3-4 квадрата, ширина 1 квадрат
Якорь в мсто вплетения мышцы сморщивающий бровь в лобную мышцу
Натянуть кожу немного вверх и в сторону и уложить тейп к переносице

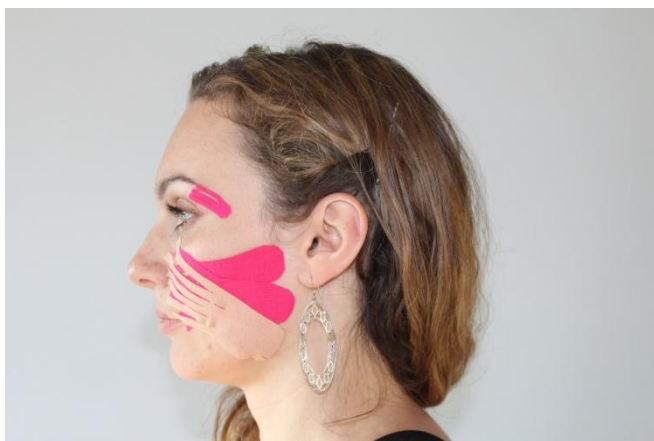


ЛИМФОДРЕНАЖ

1. Замерить тейп от козелка уха к углу губ
2. От нижней челюсти к крылу носа
3. Чуть ниже козелка уха к уголку губ.
4. Все полоски разрезать пополам и нарезать осьминожку, якорь 2-3 см
5. Якорь к лимфоузлу, ножки к уголкам губ и крыльям носа. Без натяжения!
6. Прогладить тейп по направлению к якорю

Замерить тейп от надключичного лимфоузла к уху. Можно и от подмышечного л/у к околоушному
Разрезать тейп пополам, якорь 3-4 см и осьминожку
Или использовать панч-тейп!
Разрезать его до половины, и ножки развести перед и за ухом

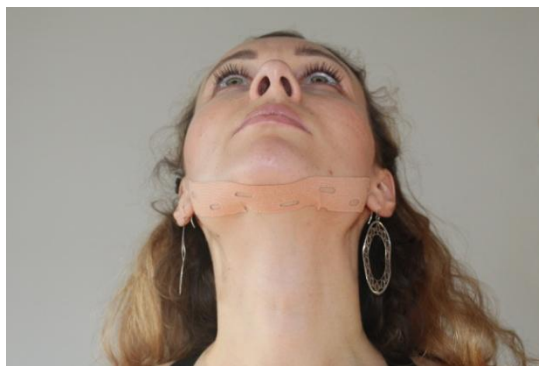
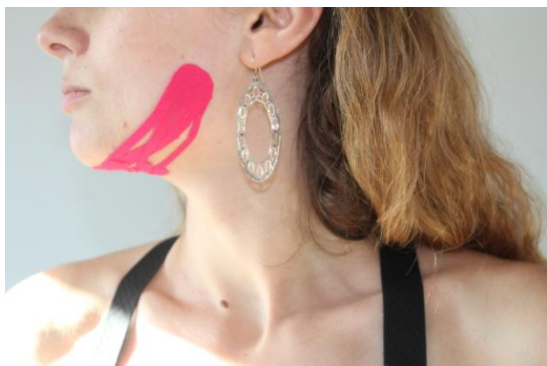
Голову слегка отклонить для натяжения и уложить концы тейпа к уху
Прогладить ВНИЗ к якорю
Аппликацию носить днем для лучшего эффекта, чтобы образовывались складочки кожи и лимфоток ускорялся



ЛИФТИНГ ПОДБОРОДКА И ОВАЛА

Отмерить тейп от
околоушного лимфоузла до
середины подбородка
Разрезать пополам, якорь 2-3
см, нарезать осьминожку
Якорь приклеить к л/у,
повернуть голову в
противоположную сторону
для натяжения и уложить
веер под челюстью

Можно использовать
панч-тейп, отмерить длину
от угла до угла челюсти
Разрезать полоску
пополам и уложить якорь
посередине под
подбородком
Концы прикрепить к
околоушному лимфоузлу



АНТИГРАВИТАЦИОН НЫЕ ЛИНИИ

Крестиками наложить тейпы без натяжения на лобную мышцу
Латеральная мышца носа и переносица
носогубки
брыли и уголки рта
возле уголков глаз.
Накладывать СНИЗУ ВВЕРХ

Тейпирование лица по «стекающим линиям»
Антигравитационная подтяжка лица . Подтяжка мышц флексоров



КИВАТЕЛЬНАЯ МЫШЦА



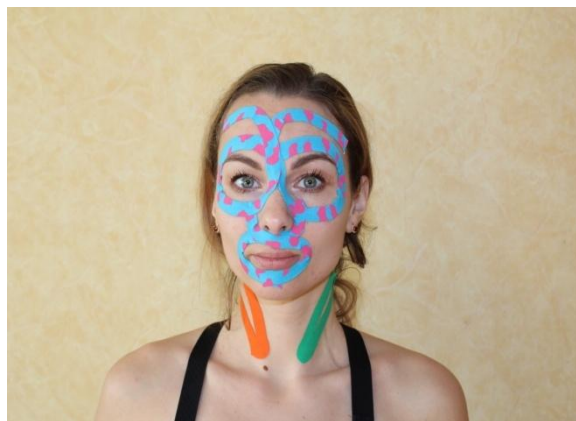
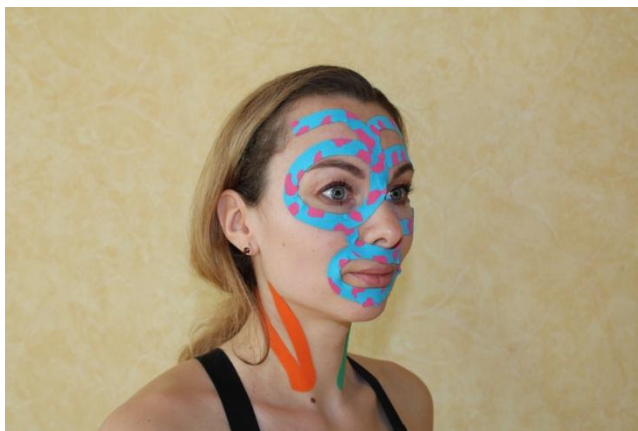
- Снятие напряжения с грудино-ключично-сосцевидной мышцы
- Якорь тейпа накладывается возле надключичной зоны и ножки тейпа уложить по сторонам мышцы при повороте головы в противоположную сторону

АППЛИКАЦИЯ КРУГОВЫХ МЫШЦ

ГЛАЗА И РТА

Длинную узкую
полоску тейпа
обвести начиная от
межбровной
морщины по радиусу
круговой мышцы
глаза, по переносице
и увести к линии
роста волос

Длинную узкую полоску
тейпа расположить снизу
вверх:
начиная от середины
нижней губы, по верхней
губе и в направлении
противоположной
носогубной складки



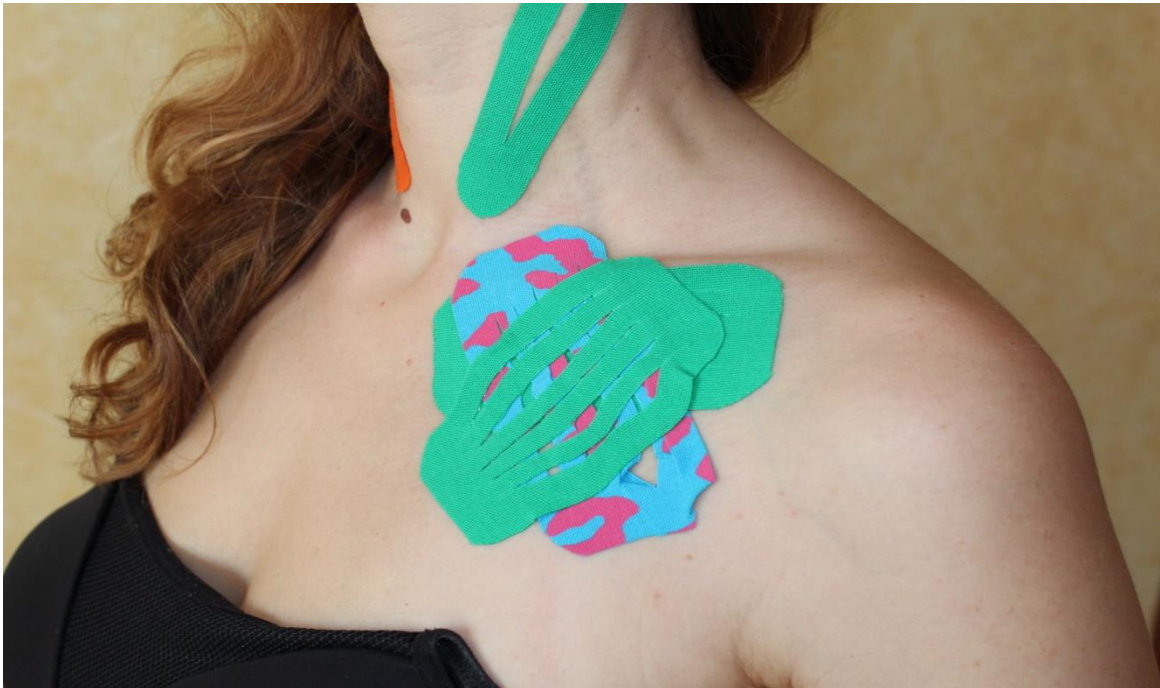
ФОНАРИК

**Аппликация Фонарик применяется для помпажа,
лимфодренажа надключичной зоны**

**Разрезать тейп 5 см длиной, закруглить концы,
разрезать на узкие полоски внутри тейпа**

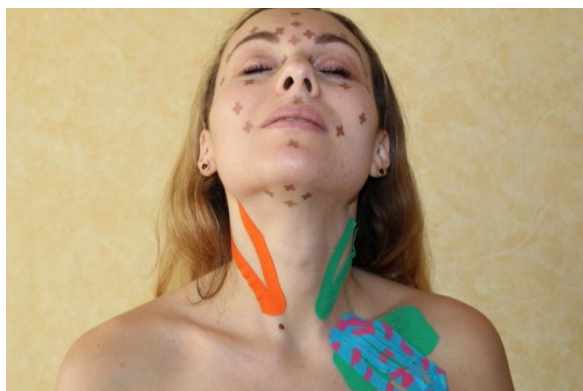
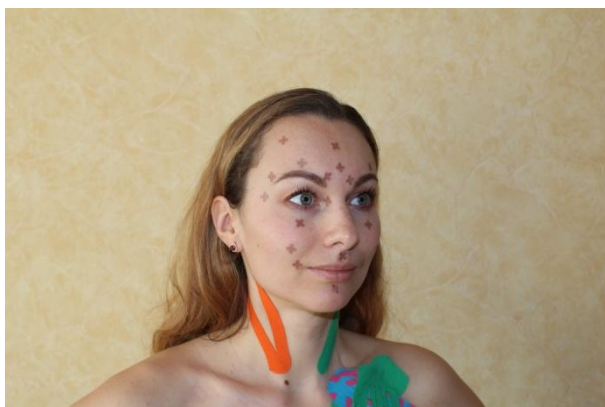
**И наложить три аппликации крест накрест поверх
друг друга ниже ключиц**

**Такие же аппликации можно накладывать на щеки
и лоб**



АКУПУНКТУРНЫЙ МЕТОД

Метод реабилитации и восстановления всех жизненных систем организма, омоложение в том числе. Лучше накладывать снизу вверх!



Расположение «ТОЧЕК МОЛОДОСТИ»

Био точки - это крупное скопление нервов. Через них и пойдет импульс. .

Вокруг глаз

. ✓ «третий глаз» - между бровями на 1 см над переносицей

. ✓ два внутренних уголка разрезов глаз - снимается отечность, припухлость

. ✓ середина брови над зрачком

. ✓ параллельно зрачкам в центре под скулами

. ✓ на 1 см ниже нижнего ободка глаза под зрачком. .

Вокруг рта .

✓ под нижней губой в центре

. ✓ возле складок рта с двух сторон

. ✓ в центре над верхней губой

Для омоложения области лба:

. ✓ с двух сторон окончания бровей в височной зоне

. ✓ на 1 см над бровью параллельно зрачку

. ✓ на 3 см выше внешних уголков разрезов глаз. .

Подбородок

. ✓ Подъязычная область с 4х сторон