

Студия
массажа
СЕРГЕЯ УГЛИЦКИХ

СЕМИНАР

ТЕЙПИРОВАНИЕ

ANTI-AGE:

СХЕМЫ И МЕТОДИКА



ЧТО ТАКОЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ?

Кинезиотейпирование лица – это наложение кинезиотейпов на лицо с целью его омоложения.

Правила работы с кинезиотейпами:

1. Аппликации кинезиотейпами на шею и лицо выполняются без натяжения.
2. Кожа должна быть чистая и сухая.
3. В работе с лицом необходимо использовать специальные тейпы для лица с облегченным клеем.
4. **Снятие важнее наложения.** Снимать тейпы нужно очень аккуратно и очень нежно.

ВАЖНО

При ношении аппликаций на лице помните:

Лучше делать аппликации днём, когда вы активно двигаетесь, разговариваете, выполняете мимическую гимнастику. Срок ношения - 3-4 часа.

Допускается клеить тейпы на ночь.

Важно иметь в виду, что после снятия тейпов на коже может быть легкое покраснение (гиперемия), которое с каждой новой процедурой будет уменьшаться.

Поэтому, если вы решили сделать аппликации на ночь, утром лучше встать на 1-2 часа раньше, чтобы к моменту выхода из дома покраснение уже прошло.

Дренажные аппликации на шее допускается носить до 24 часов.

Все аппликации клеятся без натяжения.

ТЕЙПИРОВАНИЕ ANTI-AGE СХЕМЫ И МЕТОДИКА:



СХЕМЫ:

1. Тейпирование подбородка.
2. Тейпирование уголков рта.
3. Проработка брылей.
4. Тейпирование межбровной складки, переносицы.
5. Тейпирование при отеках под глазами.
6. Тейпирование лба на поперечные морщины.
7. Тейпирование морщин на шее.



1. ТЕЙПИРОВАНИЕ ПОДБОРОДКА

Подбородок тейпируется с целью коррекции морщины между нижней губой и подбородком.

БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ

СРОК НОШЕНИЯ - 3-4 ЧАСА

Аппликация наносится на подбородочную группу: подбородочную мышцу и мышцу, опускающую угол рта и нижнюю губу.

Студия
массажа

СЕРГЕЯ УГЛИЦКИХ



2. ТЕЙПИРОВАНИЕ УГОЛКОВ РТА

Для аппликации подготовьте ленты для тейпирования большой скуловой и щечной мышц (на фото голубой и фиолетовый).

Следующий слой – используйте узкий тейп шириной 1 см (на фото розовый). Наложите его на наружную область круговой мышцы рта.

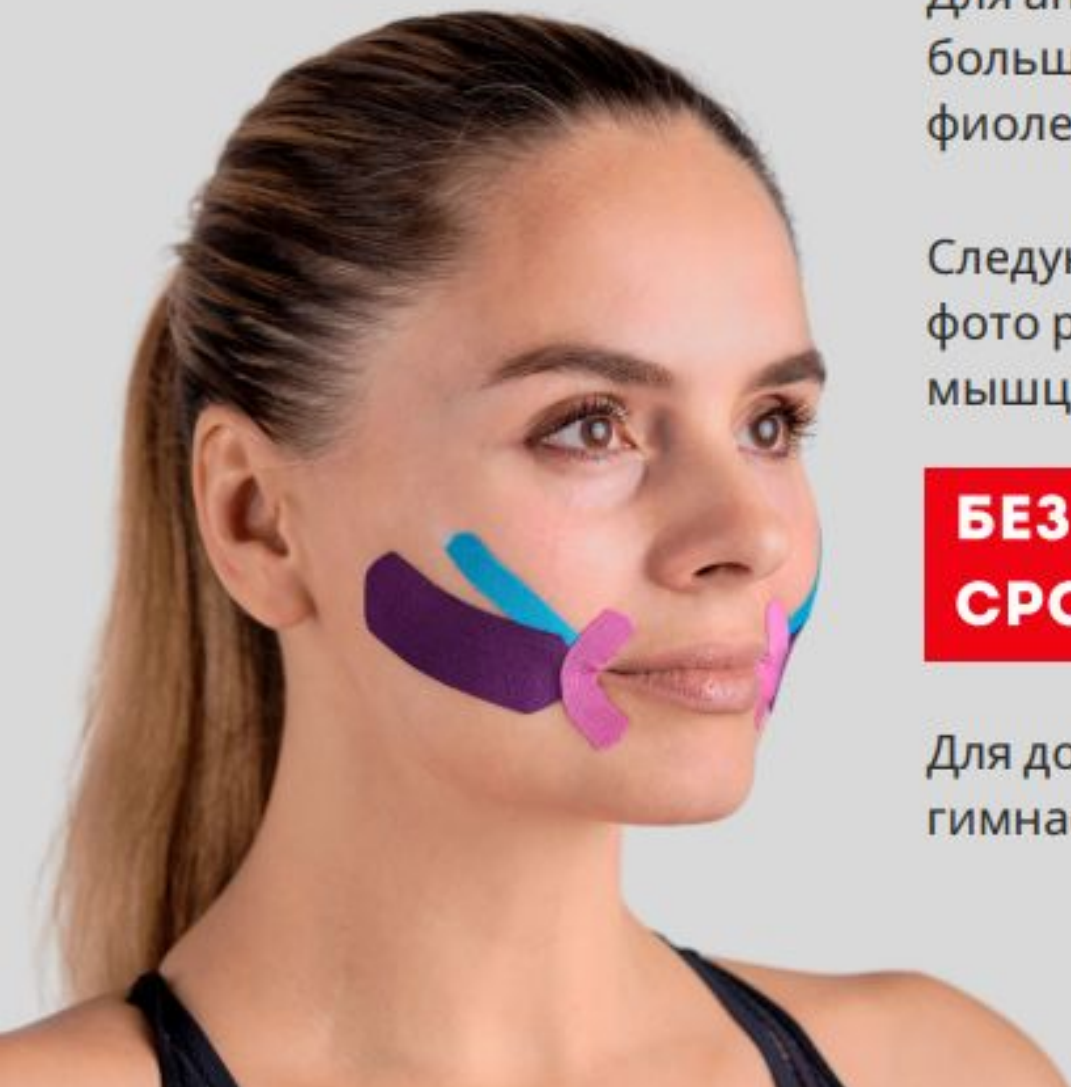
БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ

СРОК НОШЕНИЯ - 3-4 ЧАСА

Для достижения большего эффекта добавьте мимическую гимнастику и дренажные аппликации.

Студия
массажа

СЕРГЕЙ УГЛИЦКИХ



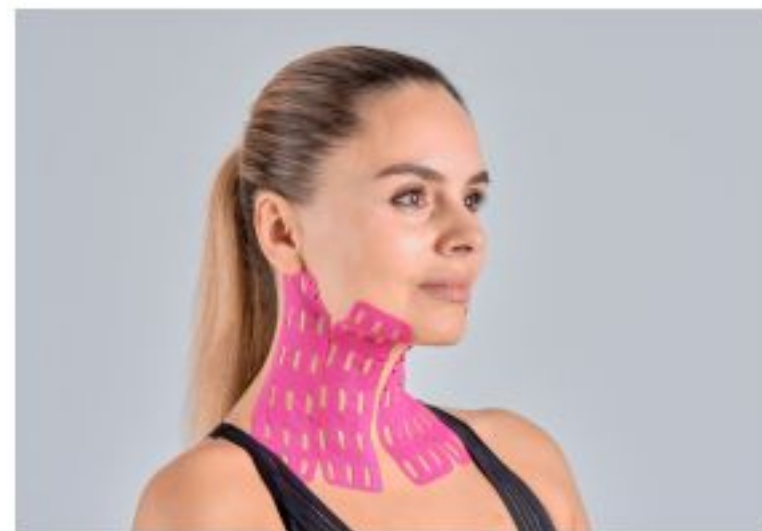
3. ПРОРАБОТКА БРЫЛЕЙ

Данная проблема возникает из-за дисфункции жевательной мышцы, поэтому в первую очередь нужно заниматься ей.

БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ

СРОК НОШЕНИЯ - 3-4 ЧАСА

Необходимо нанести тейпы на жевательные мышцы. Лучше всего данную аппликацию совмещать с дренажной на область шеи. Это значительно усилит эффект.



4. ТЕЙПИРОВАНИЕ МЕЖБРОВНОЙ СКЛАДКИ, ПЕРЕНОСИЦЫ

Необходимо нанести тейпы в определенном порядке:

Два тейпа (1 см шириной, 5 см длиной) на мышцу, сморщивающую бровь.

БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ

СРОК НОШЕНИЯ - 3-4 ЧАСА

Треугольный тейп с основанием треугольника по длине (3,5 см длиной, 2,5 см шириной) на мышцу гордецов.

5. ТЕЙПИРОВАНИЕ ПРИ ОТЕКАХ ПОД ГЛАЗАМИ

Приклейте якоря дренажных тейпов по направлению к ушным лимфоузлам, хвосты приклейте вокруг глаз, не заходя на верхнее и нижнее веко. Других тейпов на лице не должно быть.

БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ

СРОК НОШЕНИЯ - 3-4 ЧАСА

Данную аппликацию можно выполнять ежедневно. Если за 3-4 часа ношения отек уменьшился, но не исчез полностью, снимите тейпы, и нанесите через 1-2 часа эту же аппликацию снова.

Студия
массажа
СЕРГЕЯ УГЛИЦКИХ



6. ТЕЙПИРОВАНИЕ ЛБА НА ПОПЕРЕЧНЫЕ МОРЩИНЫ



Нанесите дренажные тейпы, как показано на первом фото.

БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ
СРОК НОШЕНИЯ - 3-4 ЧАСА



Далее наклейте два тейпа на лобное брюшко надчерепной мышцы таким образом, чтобы ленты тянулись вдоль вертикальной оси.

7. ТЕЙПИРОВАНИЕ МОРЩИН НА ШЕЕ

Необходимо выполнять дренажные аппликации на переднюю и боковые поверхности шеи (варианты на фотографиях).

Аппликацию можно носить ежедневно, снимая на ночь и клея утром заново.

БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ

СРОК НОШЕНИЯ - 3-4 ЧАСА

С помощью такой аппликации будет получен хороший оздоровительный эффект. Кожа получит достаточное питание, станет более упругой, тургор и цвет восстановятся.



ПОМНИТЕ:

Чтобы тейпы работали, одного их нанесения недостаточно. Для того, чтобы эффект появился, **обязательно нужно двигаться**.

Лучше всего после выполнения аппликаций **делать мимическую гимнастику, заниматься фейс-фитнесом, гримасничать, разговаривать и пр.** Именно поэтому не рекомендуется накладывать тейпы перед сном, ведь ночью мышцы отдыхают, а они должны работать.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Онкология.
- Тяжелые стадии диабета.
- ОРВИ и ОРЗ в острых стадиях.
- Акне.
- Раны и ссадины.
- С осторожностью при наличии на лице нарушений покровных тканей. Раны, порезы, сильную угревую сыпь или сыпь аллергического характера сначала нужно подлечить, а потом применять кинезиоленты. Рожистое заболевание. При проявлении розацеа для того, чтобы не провоцировать воспалительный процесс, тоже следует для начала кожу успокоить, а также исключить инфекционную природу заболевания, и только после этого можно будет приступать к тейпированию.
- Папилломы и крупные родинки не тейпируются, их нужно обходить при наложении кинезиотейпов, чтобы не провоцировать их рост.
- Невус – небольшое плоское образование, можно тейпировать.



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

чтобы узнавать больше информации
о тейпировании каждый день



нажмите чтобы перейти посылке

