

# Инструкция

## Что такой кинезио тейп

Кинезио тейп — клейкая лента, эластичность которой схожа с эластичностью кожи. Лента покрыта гипоаллергенным клеящим слоем на акриловой основе, который активизируется под воздействием тепла тела.



### С помощью спортивного тейпирования можно:

- ускорить восстановление мышечных тканей;
- снизить давление на болевые рецепторы;
- улучшить микроциркуляцию крови;
- поддержать мышцы и связки;
- стабилизировать суставы.

### С помощью косметического тейпирования можно:

- разгладить складки на лбу и уголках глаз;
- снять отёчность век и участков под глазами;
- восстановить кровообращение кожи лица;
- уменьшить «гусиные лапки»;
- подтянуть овал лица.

## Правила спортивного тейпирования

Тейп накладывается без натяжения, если мышца перетружена («забита») или сильно ушиблена. В остальных случаях тейп накладывается с натяжением 10-75% от максимально возможного.

Мышцы в месте аппликации тейпа обязательно должны находиться в растянутом состоянии (исключение — гематомы).

При выполнении многослойных аппликаций первой наклеивается та, что реализует основной эффект, затем — поддерживающие.

Для тонизирующего эффекта тейп клеится сверху вниз.

Для поддерживающего и релаксирующего эффекта тейп клеится снизу вверх.

## Этапы косметического тейпирования

### Подготовка к процедуре

Очищаем кожу гигиеническими средствами, обезжириваем и насухо вытираем полотенцем.

### Процедура тейпирования

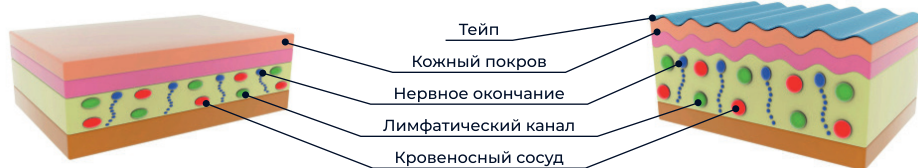
Клеим тейпы в соответствии с выбранной схемой и носим их в соответствии с инструкцией от 1 до 8 часов.

### Завершение процедуры

Отклеиваем тейпы медленно и аккуратно, чтобы не повредить кожу. Наносим питательный крем.

## До наложения

## После наложения



Наклеенный на кожу тейп обладает эффектом микролифтинга, который способствует повышенному лимфооттоку от проблемной зоны. С его помощью происходит увеличение пространства между поверхностной фасцией и мышцей. По этому пространству происходит усиленное выведение межклеточной жидкости и продуктов метаболизма, что повышает функциональные возможности мышц.

## Противопоказания

Местные заболевания и травмы кожи на области тейпирования; индивидуальная непереносимость компонентов сырья; онкологические заболевания и метастазирование.

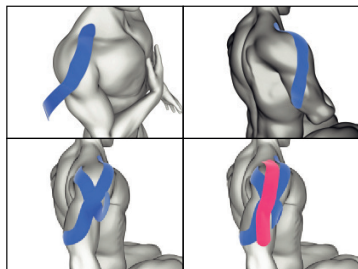
## Следите за нами:



Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Срок годности: 3 года. Хранить в сухом, защищённом от света месте.

# Основные виды спортивного тейпирования

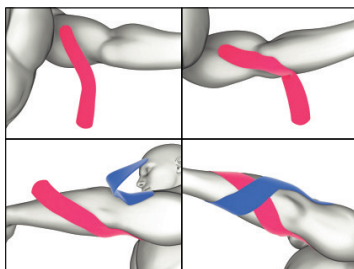
## Плечевой сустав



Три I-тейпа по 20-25 см.

1. Поверните плечевой сустав внутрь. Край первого тейпа клеится на середину ключицы. Тейп клеится с натяжением 40% по передней поверхности плечевого сустава, уходя на заднюю поверхность плеча в средней трети. Затем клеится дистальная часть тейпа.
2. Поверните плечевой сустав наружу. Край второго тейпа клеится на ось лопатки. Далее с натяжением 40% тейп клеится по задней поверхности плечевого сустава, уходя на внутреннюю поверхность плеча в средней трети. Затем клеится дистальная часть тейпа.
3. Край третьего тейпа клеится на основание шеи. Тейп с натяжением 40% клеится по боковой поверхности плечевого сустава, по направлению к наружной поверхности в средней трети. Затем клеится дистальная часть тейпа.

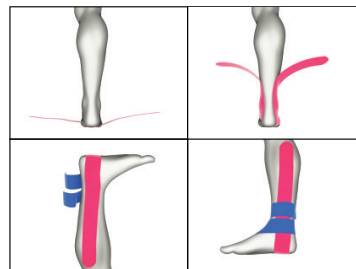
## Локоть



Два I-тейпа по 30 см.

1. Край первого тейпа зафиксируйте без натяжения на передней внутренней поверхности средней трети плеча. Наклейте тейп с натяжением 40%, обходя по боковой поверхности локтевой сустав и выходя на переднюю наружную поверхность предплечья. Зафиксируйте тейп без натяжения.
2. Край второго тейпа зафиксируйте без натяжения на передней наружной поверхности средней трети плеча. Наклейте тейп с натяжением 40%, обходя по боковой поверхности локтевой сустав и выходя на переднюю внутреннюю поверхность предплечья. Зафиксируйте тейп без натяжения.

## Голеностопный сустав



I-тейп 50 см, два L-тейпа по 15 см.

Центральную часть первого тейпа зафиксируйте на пятке.

1. Наклейте рабочую поверхность без натяжения до щиколотки. Оставшуюся часть тейпа наложите сперва по травмированной поверхности голени. Затем симметрично наложите вторую. Край клеится без натяжения.
2. Второй и третий тейп наклеиваются кольцевидно с натяжением 70% через место наибольшей болезненности, один — вокруг голеностопного сустава, другой — сразу выше его. Край обоих тейпов клеится без натяжения и не накладываются друг на друга.

Посмотрите другие виды тейпирования на сайт [kinexib.ru](http://kinexib.ru)

# Основные виды косметического тейпирования

## Лимфодренаж

Это процесс выведения избыточной жидкости. При нарушениях лимфооттока кожа теряет свою эластичность и свежесть. Процедура лимфодренажа нормализует этот процесс. В результате снижаются отёчность, припухлости, формируются чёткие очертания овала лица и улучшается цвет кожи.

## Лифтинг

Цель лифтинг тейпирования — подтянуть кожу на лице или шее. Для этого используется эластичное свойство тейпа: он тянется туда, откуда приклеивается. Основной механизм воздействия метода лифтинг тейпирования состоит в механической коррекции кожи лица.

## Биоревитализация

Это процесс обновления кожи. Основной механизм воздействия этого метода состоит в значительной активации кровотока. За счёт этого происходит активация микроциркуляции, фибробластов и стимуляция синтеза коллагена и эластина.

## Область губ



1. Подготовить 4 **W-shape** полоски.
2. Голова в естественном положении — без наклона и поворота.
3. Приклеить 1 тейпа на область околоушных лимфоузлов.
4. Приклеить полоски тейпа веерообразно в сторону рта с лёгким натяжением.
5. Приклеить 2 тейпа на область подчелюстных лимфоузлов.
6. Приклеить полоски тейпа веерообразно в сторону рта и носа с лёгким натяжением.



1. Подготовить 2-4 **I-полоски** тейпов.
2. Приклеить перед ухом.
3. Приклеить тейп с лёгким натяжением в сторону и перпендикулярно носогубной складке.
4. Можно приклеить 1-2 тейпа параллельно.
5. Тейп **НЕ ДОЛЖЕН** быть приклеен непосредственно на носогубную складку.



1. Подготовить 4 **W-shape** полоски.
2. Приклеить 1 тейпа на область околоушных лимфоузлов.
3. Приклеить полоски тейпа веерообразно в сторону рта **БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ**.
4. Приклеить ВА 2 тейпа на область подчелюстных лимфоузлов.
7. Приклеить полоски тейпа веерообразно в сторону рта и носа **БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ**.

## Область глаз



1. Подготовить 2 **W-shape** полоски.
2. Голова в естественном положении — без наклона и поворота.
3. Приклеить на область околоушных лимфоузлов.
4. Приклеить 1 полоску тейпа к середине лба с лёгким натяжением.
5. Приклеить 2 полоску тейпа к углу глаза с лёгким натяжением. Лишнее отрезать.
6. Приклеить 3 полоску тейпа под глаза к верхней части носа с лёгким натяжением.



1. Подготовить 4 **I-полоски** тейпов.
2. Приклеить на верхнюю часть виска.
3. Приклеить тейп вертикально с лёгким натяжением вниз.
4. Приклеить якорь 2 тейпа на область скулы.
5. Приклеить тейп вертикально с лёгким натяжением вверх в сторону морщин.
6. Тейп **НЕ ДОЛЖЕН** быть приклеен непосредственно на морщины.



1. Подготовить **W-shape** полоски.
2. Приклеить на область околоушных лимфоузлов.
3. Приклеить 1 полоску тейпа к середине лба **БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ**.
4. Приклеить 2 полоску тейпа к углу глаза **БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ**.
5. Приклеить 3 полоску тейпа под глаза к верхней части носа **БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ**.