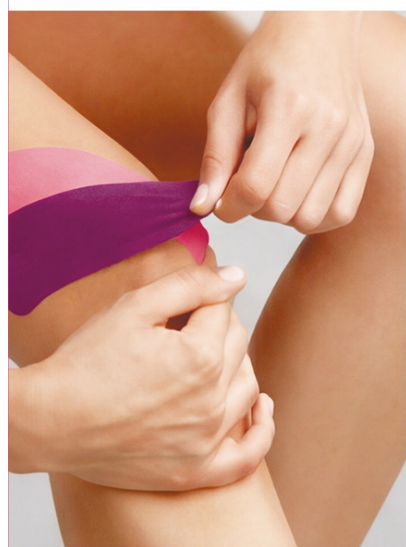


СХЕМЫ ТЕЙПИРОВАНИЯ



АЛИАНА
КИМ

лицензированный
массажист,
преподаватель йоги



ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ ПРИ РАСТЯЖЕНИЯХ,
ТРАВМАХ, БОЛЯХ В СУСТАВАХ И СУДОРОГАХ



БОМБОРА

Код комфорта. Авторские методики
самопомощи от мировых гуру

Алиана Ким

**Схемы тейпирования.
Простые техники при
растяжениях, травмах,
болях в суставах и судорогах**

«ЭКСМО»

2016

УДК 615.8
ББК 53.54

Ким А.

Схемы тейпирования. Простые техники при растяжениях, травмах, болях в суставах и судорогах / А. Ким — «Эксмо», 2016 — (Код комфорта. Авторские методики самопомощи от мировых гуру)

ISBN 978-5-04-252141-6

Хотите избавиться от боли в спине, шее, коленях и локтях? Быстрее восстанавливаться после травм и возвращаться к привычной физической нагрузке? В этом вам поможет уникальный современный инструмент — кинезиологическое тейпирование. Аппликации мягко и бережно воздействуют на ткани. Эта книга — иллюстрированное руководство с пошаговыми инструкциями, которые помогут вам легко овладеть методикой тейпирования в домашних условиях. При каких проблемах поможет методика тейпирования:

- боль в пояснице;
- растяжение связок;
- головная боль;
- заложенность носа;
- менструальные спазмы;
- онемение плечевого сплетения;
- воспаление в сухожилиях мышц-разгибателей;
- судороги мышц ног;
- боль в стопах.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-252141-6

© Ким А., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Что такое кинезиотейпирование?	7
Предыстория	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Алиана Ким

Схемы тейпирования. Простые техники при растяжениях, травмах, болях в суставах и судорогах

Посвящается моему мужу, который всегда был моей самой большой поддержкой, и моим клиентам, за все эти годы научившим меня так многому в области практического применения знаний, что без них эта книга была бы невозможна.

Серия «Код комфорта. Авторские методики самопомощи от мировых гуру»



Aliana Kim Kinesiology Taping for Rehab and Injury Prevention. An Easy, At-Home Guide for Overcoming 50 Common Strains, Pains and Conditions

Text Copyright © 2016 Aliana Kim. Design and concept © 2016 Ulysses Press and its licensors. Photographs copyright © 2016 Rapt Productions except as noted below. All rights reserved.

Перевод с английского О. А. Ляшенко

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.



© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Что такое кинезиотейпирование?

Кинезиотейпирование – это современный метод лечения острых и подострых состояний. Оно может использоваться для помощи пациентам с хроническими болями, вызванными артритом, «локтем теннисиста» (неофициальное название воспаления мышц и сухожилий у занимающихся этим видом спорта), нестабильностью надколенника, растяжением связок голеностопного сустава, синдромом запястного канала, воспалением, общей болью, нарушением осанки и мышечного тонуса. Кинезиотейпирование также может применяться для профилактики травм и восстановления гомеостаза организма при лимфатических повреждениях, например, воспалении.

Предыстория

Кинезиотейпирование было разработано доктором Кензо Касе в 1979 году. Как лицензированный мануальный и иглотерапевт, доктор Касе заметил, что мануальная терапия чрезвычайно действенна для облегчения боли и улучшения общего состояния здоровья, но эффект от нее обычно был временным. Он разработал кинезиотейпирование для повышения результативности мануальной терапии. Оно было введено сначала в США в 1995 году, а затем и в Европе в 1996 году.

Применяется кинезиотейпирование в разных ситуациях. Люди, перенесшие операции, используют его для восстановления некоторых структурных функций и правильного положения тела. Спортсмены применяют его также для профилактики травм. Обычные люди используют кинезиотейпирование для поддержания здоровья, облегчения боли и сохранения правильного положения тела.

Накладывать тейп самостоятельно может быть сложно, поэтому многие обращаются к мануальным и физиотерапевтам, спортивным тренерам, массажистам, кинезиологам, врачам в сфере спортивной медицины и иглотерапевтам. Кинезиотейпирование действительно предназначено для всех, а не только для элитных спортсменов. Оно особенно полезно для тех, кто проходит реабилитацию после травмы.

Кинезиотейпирование продолжают изучать. Некоторые исследования выявили его пользу, но были и те, которые показали, что это не более чем эффект плацебо. Размеры выборок, как правило, невелики, и до тех пор, пока не будут проведены дополнительные исследования на эту тему, мнение научного сообщества продолжит разделяться поровну.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.