Красивое лицо, красивое тело ‒ как много мы готовы отдать за это! Длительные тренировки, изнуряющие нагрузки, диеты, ограничения себя во многом: не есть после 19:00, заклеить холодильник ‒ все это шаги к тому, чтобы сделать свое тело совершенным. И чтобы сделать тело безупречным, многие записываются в дорогие фитнес-клубы или занимаются сами.

Занятия спортом сами по себе приносят удовольствие. Многочасовые поездки на велосипеде, тренировки в клубе приносят не только самоудовлетворение, но и являются сменой деятельности. Особенно для тех, кто целый день проводит в офисах. Для профессиональных спортсменов спорт ‒ это смысл жизни. Но однажды наступает момент, когда перегруженные мышцы начинают болеть от того, что растянуты связки. После сильных нагрузок может быть тяжело ходить, наклоняться, брать предметы. Возникает вопрос: что же делать? От боли хочется избавиться любым способом, но при этом и тренировки бросать нельзя, иначе не стоило их и начинать.

**Как бороться с усталостью мышц после тренировок**

Можно обратиться к дорогому спортивному врачу или пить обезболивающее, чтобы снять дискомфорт. Но одними таблетками горю не поможешь. Нужны какие-то методики, которые помогут регенерироваться организму самостоятельно и при этом не будут наносить вред. И выход был найден.

Более 30 лет назад мануальный терапевт из Японии разработал некий гибрид пластырей и бандажей — кинезиотейп. Это лента из хлопка, имеющая такую же эластичность, как волокна мышц. Тейпы наклеивают на тело в проблемных местах, и боль уменьшается, нагрузка с мышц снимается, становится намного легче. Теперь можно тренироваться, бегать в свое удовольствие, заниматься нагрузками с отягощением, и в случае появления небольших проблем воспользоваться кинезиотейпом.

Пластыри часто являются устойчивыми к воздействию воды, поэтому с ними можно мыться, не боясь, что они прекратят свое действие. Профессиональные спортсмены уже оценили бинт кинезио при интенсивных тренировках. Нанесение тейпов помогает им оживить травмированные мышцы или растянутые сухожилия.

Применяют тейпы не только для устранения последствий тяжелых тренировок, травм, растяжений. Они эффективны и в косметологии. Пластыри накладывают на лицо для того, чтобы они оказывали массажирующее воздействие и улучшали кожу. В результате интенсивнее становится лимфоток и кровоток, улучшается тургор кожи, то есть эластичность, уменьшается количество морщин.

**Особенности применения**

По замыслу ее создателя, кинезио тейп лента применяется для реабилитации мышц, чтобы не приходилось ограничивать активность или даже переходить на постельный режим. Наклеенная лента берет на себя часть нагрузки, при этом снимает часть нагрузки с мышцы. Также кинезиопластырь обладает следующими свойствами:

* восстанавливает кровообращение;
* имеет компрессионное действие на мускулы;
* подтягивает кожу;
* с помощью лент можно даже исправлять искривление позвоночника.

Ленты применяют и в косметологии для улучшения кровообращения кожи, удаления мелких морщин. Для профилактики усталости мышц и растяжения связок кинезиотейп также пригодится. Его используют для того, чтобы распределить нагрузку между задействованными в работе мышцами и самой лентой. Но их использование желательно комбинировать с другими методиками — массажем, нанесением специальных кремов, йогой, пилатесом.

**Как наложить тейп**

На кинезиоленту нанесен с одной стороны клеящий слой. Для применения ее кусок отматывают, отрезают и наносят на определенный участок, где ощущается дискомфорт либо надо улучшить кровоснабжение и лимфоток. Желательно, чтобы на данном участке кожи не было волос. Можно предварительно аккуратно их сбрить.

Как правило, кинезио накладывают на поверхность кожи в натянутом состоянии. Например, при тейпировании коленного сустава его необходимо согнуть. При тейпировании лица наложение происходит по массажным линиям. Можно воздействовать и на проблемные зоны, такие как живот, бедра, чтобы избавиться от жировых отложений. Тогда применяется кинезиотейп для тела.

Существует два подхода к применению методики. По замыслу изобретателя лент, накладывать их должны врачи-ортопеды со специальной подготовкой. Нередко тейпами пользуются спортсмены, заменяя ими эластичные бинты. Если нужно сильнее бинтовать суставы, то берут кинезиотейп сильной фиксации, который интенсивнее будет помогать волокнам мышц при усилии.

**Когда рекомендуется тейпирование**

Идея тейпирования состоит в том, чтобы наложить пластыри для улучшения лимфотока, кровообращения и заставить ткани регенерироваться быстрее. Показаний к процедуре множество:

* восстановление при травмах;
* коррекция осанки;
* лечение поврежденного сустава;
* головные боли;
* снятие болевого синдрома из-за воспаления мышц, суставов;
* подтяжка зон лица и шеи — применяют специальный кинезиотейп для лица;
* наличие гематом и отеков.

Часто используют кинезиотейп для колен, если есть проблемы с коленным суставом — ноющие боли, застарелые травмы и прочее. Если ожидаются усиленные нагрузки на коленные суставы, например, нужно сделать много приседаний, можно наклеить пластырь на то место колена, которое ноет или побаливает от нагрузки. В случае повышенной чувствительности кожи можно приобрести кинезиотейп гипоаллергенный, такие тоже выпускаются. В любом случае тейп не содержит вредных веществ, и методика не может навредить организму, что доказали исследования.

**Как выбрать кинезио**

Пластырь крайне удобен как для профи, так и для обычных людей. Он не занимает много места, его можно взять с собой на тренировку. Кинезиологи утверждают, что даже цвет важен: синий тейп ‒ для успокоения мышц, зеленый — для восстановления тканей, заживления ран. Чаще всего применяют ленты телесного цвета. В продаже есть и тигровые, леопардовые расцветки, можно выбрать на свой вкус.

Для тех, кто активно тренируется или занимается экстремальным спортом, подойдет кинезиотейп влагостойкий, он не отклеится даже в воде. Для пальцев рук или ног целесообразно купить модификацию шириной 2,5 см. Тейпы из искусственного шелка удобны для суставов, их применяют и в косметологии.

Кинезиотейпы помогают при широком спектре проблем. Купить тейпы можно на нашем сайте, а ответят на все вопросы и помогут сделать правильный выбор наши специалисты.

Отзывы:

Кинезиотейп (*название, артикул*)

Растянула связки голеностопа. Бинтовать ногу не хотелось – ни в одну обувь после этого не влезть. Решила попробовать тейп. Наклеивала сама, но строго по инструкции. Носила 5 дней, хотя боль и отек прошли уже через день. Никакого дискомфорта от пластыря, в отличие от бинта, при этом сустав зафиксирован, и нога не подворачивается.

Кинезиотейп (*название, артикул*)

Проходил лечение от шейного остеохондроза. Врач посоветовал тейпирование в комплексе с другими средствами. Пластырь наклеивал специалист. Эффект я почувствовал очень быстро – через несколько часов стала меньше болеть шея и затылок. А после нескольких процедур исчезли боли при нагрузках и резких поворотах головы, пропал шум в ушах.

