

KATARZYNA BĘBEN-GIAMPINETRO

Kinesiology taping estetyczny

Naklejaj na zdrowie!

Poznaj 20 aplikacji i naucz się
je wykonywać **KROK PO KROKU**,
w zrozumiały sposób
i z widocznymi efektami.



Copyright Katarzyna Bęben- Giampietro

 <https://www.instagram.com/20fitmin/>

 <https://20fitmin.pl/>

 <https://www.youtube.com/channel/UCK14PL4nFQ2S6hgZzQuNNIQ>

 kontakt@20fitmin.pl

Redakcja i korekta: Olga Wadowska

Okładka, skład i oprawa graficzna: Agata Mikuda

Dystrybucja @sprzedawaj_wiecej_

Zdjęcia: Mauro Martignoni

Wszelki prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżone znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli

Autor oraz wydawca dołożyli wszelki starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie oraz za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

ISBN 978-83-969692-0-0



Spis treści

Cześć!	5
---------------------	----------

→ CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Czym jest kinesiologia taping i w jaki sposób działa?	9
Jak działa kinesiologia taping?.....	11
Czy są jakieś przeciwwskazania do stosowania kinesiotapingu?	13
Z polskiego na nasze, czyli pojęcia w KT	14
Ile czasu trzymać taśmy na twarzy?	16
Jaką taśmę wybrać? Czy kolor taśmy ma znaczenie?	17
Klej taśmy do kinesiotapingu.....	19
Czy klej z tejpów uczula?	20
Jak przygotować skórę do aplikacji?.....	21
Testy tejsa do kinesiotapingu.....	23
Test elastyczności plastra.....	24
Rodzaje aplikacji	25

→ CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Aplikacje mięśniowe	31
Mięśnie jarzmowe – unosimy policzki	32
Mięśnie żwacze – ach, ten stres!.....	37
Tygrysek – zmarszczki poziome precz!	40
Lejek – bruzda pionowa oraz lwia zmarszczka	44
Kurze łapki	47
Mięśnie marszczące brwi – lwia zmarszczka	50

Bruzda nosowo-wargowa.....	54
Aplikacja na brodę: broda brukowana	57
Mięsień okrężny ust – zmarszczki palacza	60

→ APLIKACJE LIMFATYCZNE

Aplikacja na obrzęk górnej powieki	65
Aplikacja limfatyczna na worki pod oczami	69
Aplikacja limfatyczna na górną część twarzy	72
Aplikacja limfatyczna na dolną część twarzy.....	75
Aplikacja limfatyczna na podwójny podbródek	78
Aplikacja limfatyczna na obrzęk szyi	81
Aplikacje powięziowe	83
Aplikacja na lwią zmarszczkę	84
Aplikacja powięziowa na dolną powiekę – rewitalizacja strefy oka	87
Aplikacja powięziowa na zmarszczki palacza	89

→ APLIKACJE DODATKOWE

Aplikacja na alergię i chrapanie	92
Blizna po cesarskim cięciu.....	94
Tabela tygodniowa – które aplikacje łączyć ze sobą?	96

Podsumowanie.....	98
--------------------------	-----------



Cześć!

Nazywam się Katarzyna Bęben-Giampietro i uczę, jak w naturalny sposób dbać o twarz - samodzielnie, w domu, przeznaczając na to zaledwie kilka minut dziennie - a moim głównym kanałem działania jest profil na Instagramie **@20fitmin**.

Z wykształcenia jestem fizjoterapeutką, trenerką personalną oraz instruktorką jogi twarzy. Mieszkam z mężem Patrykiem (i naszymi psami, Śnieżką i Lagerthą) w Mediolanie, do którego przyjechałam osiem lat temu na Erasmusa i w którym niemalże natychmiast się zakochałam.

Z moimi pacjentami pracuję zarówno stacjonarnie, jak i z pomocą wspomnianego narzędzia, jakim jest Internet: **od dwóch lat prowadzę Klub FitMinek,**

w ramach którego codziennie, od poniedziałku do piątku, przez 15 min ćwiczymy wspólnie mięśnie twarzy, wzmacniamy je i rozluźniamy.

Wizja kobiecej społeczności, z którą mogłabym dzielić się wiedzą zdobytą podczas:

- pięcioletnich studiów fizjoterapeutycznych
- dwuletniego technikum masażysty
- dwóch lat kształcenia się na trenerkę personalną (do której to szkoły trafiłam początkowo celem nauki języka włoskiego medycznego)
- szkoły jogi twarzy

była w mojej głowie (i w moim sercu!) od dawna. Jestem niezwykle szczęśliwa i dumna, że ta wizja nie tylko się zmaterializowała, ale wciąż się rozwija. **Dziś ćwiczą ze mną Polki na pięciu kontynentach!**

Lubię łączyć fakty, analizować, skąd wynika dany objaw w naszym ciele - i jak na fizjoterapeutkę przystało szukam przyczyny, a nie walczę z objawem. **Doświadczenie i wiedza, które gromadzę już od 10 lat**, wraz z kolejnymi szkoleniami i kursami, sprawiają, że coraz bardziej wkrecam się w świat ludzkiego ciała (tak, to wciąż możliwe! ;)

Jako fizjoterapeutka zawsze rekomenduję rozwiązania skuteczne oraz bezpieczne. Wiem, że wygląd nierozzerwalnie wiąże się z pewnością siebie - i wiem, że ćwiczenia, które wykonuję razem z moimi FitMinkami codziennie rano sprawiają, że patrząc w lustro są po prostu zadowolone. Bazują bowiem na anatomicznych ruchach ciała i, po prostu, działają.

E-book, który oddaję właśnie w Twoje ręce, jest dopełnieniem jogi twarzy, czyli pracy manualnej. Kinesiology taping to wsparcie oraz przedłużenie tych działań.

Ach, i jeszcze jedna uwaga "edytorska" ;) w e-booku używać będę zamiennie słowa "kinesiology taping", "tejp", "taśmy", "KT"- i zawsze będzie chodzić o te

kolorowe plastry, z powodu których w ogóle się tu widzimy ;)

Wierzę, że tak jak ja pokochasz taśmy i pracę nad sobą - i mam nadzieję, że zaszczepię w Tobie chociaż mały procent tej ciekawości ludzkiego ciała, która napędza mnie codziennie.

Bo to bardzo fascynujące wiedzieć na przykład, że:

- ➔ brak jednego zęba (i nasze zachowania z tym związane) ma ogromny wpływ na asymetrię twarzy
- ➔ blizna po cesarskim cięciu czy wyrostku robaczkowym może doprowadzić do migren, a także do "smutnej twarzy"
- ➔ stara kontuzja łydki bądź płaskostopie mają wpływ na zmarszczki na naszym czole (!)

Szokujące, prawda?

Nie odkładaj więc tego e-booka na wieczne "później", tylko czytaj dalej ;)

Bo wiem, o czym mówię i wiem, co robię - a moim celem jest nauczyć Cię, jak to zrobić. Krok po kroku, w jasny sposób i z widocznymi efektami.

Zaczynamy!

Katarzyna Beben-Giampietro

Część teoretyczna

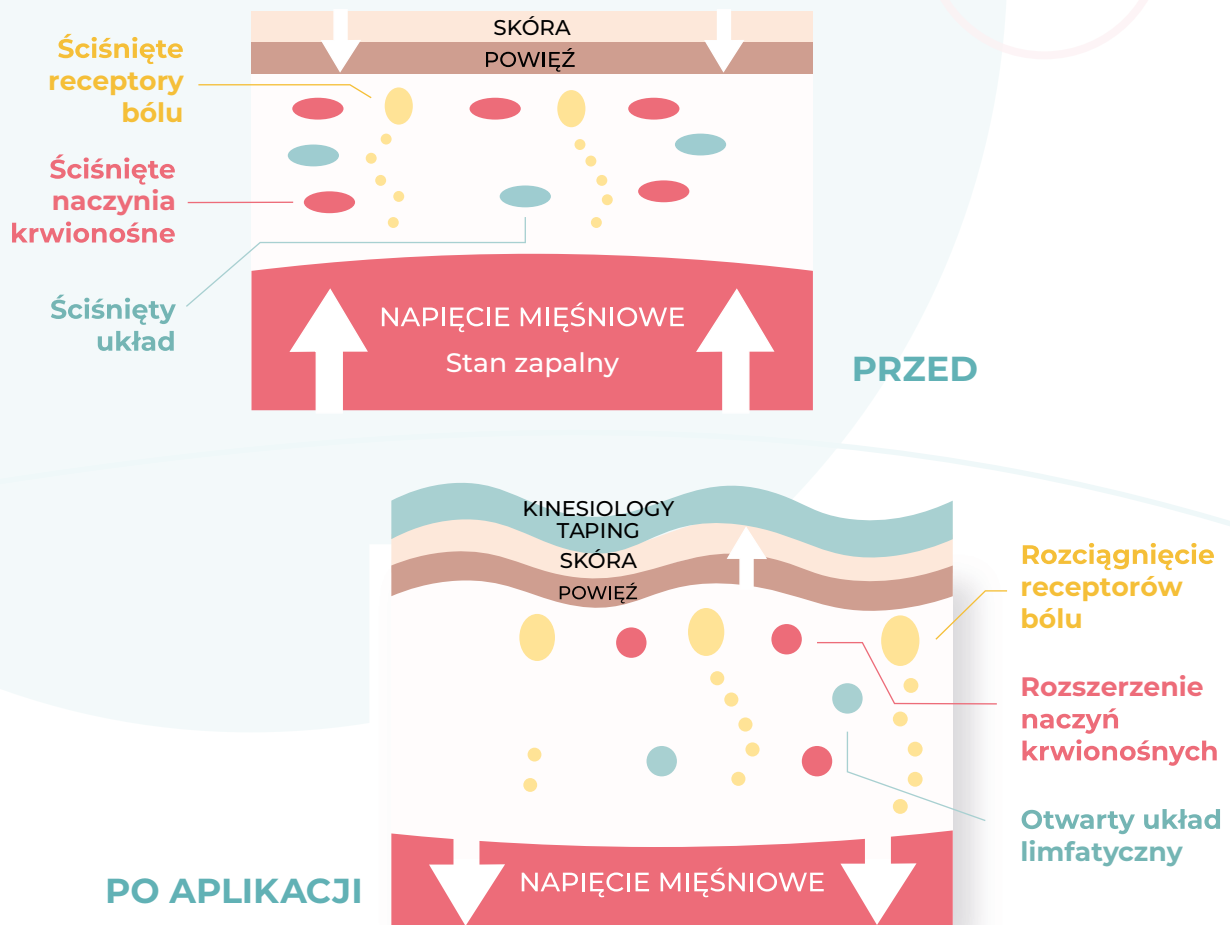
Czym jest kinesiologia taping i w jaki sposób działa?

Na rozgrzewkę trochę teorii, która pozwoli Ci zrozumieć, jak cudowna jest ta metoda! Tak, cudowna, bo daje cudowne rezultaty w cudownie nieskomplikowany sposób ;)

Kinesiologia taping to stosowana od wielu lat metoda wspomagająca działanie fizjoterapeutyczne. Ten system leczenia został stworzony przez japońskiego chiropraktyka, dr Kenzo Kase w latach 70. ubiegłego wieku. Powstał, aby zmniejszyć ból pacjentów po kontuzjach - bez zażywania leków. Dr Kase skonstruował plaster w taki sposób, aby był on naszą "drugą skórą". Dzięki temu, odpowiednio naklejony, wspomaga ruch danego mięśnia i działa na receptory bólu. Jest to oddziaływanie sensoryczne oraz proprioceptywne (czyli bazujące na czuciu głębokim) i wynika z faktu odciążenia systemu powięziowego.

Efektem aplikacji KT jest pofałdowanie skóry, co doprowadza do zwiększenia przestrzeni międzytkankowej pomiędzy skórą właściwą a powięzią - a to z kolei powoduje usprawnienie mikrokrażenia krwi i limfy oraz redukcję zastoju i obrzęków limfatycznych. Jak zobaczysz w części praktycznej, na niektórych z aplikacji będą widoczne fale - i to jest właśnie ta powstająca dzięki tejpowi przestrzeń międzytkankowa.

Doskonale to widać na stronie 35, na mięśniu jarzmowym.



Od kilku lat kinesiology taping stanowi **metodę wspomagającą wiele dziedzin medycznych**. W związku z tym z roku na rok coraz bardziej popularny staje się również **kinesiology taping estetyczny**, o którym mowa jest w tym e-booku.

Głównym celem Kenzo Kase było stworzenie takiej metody, która będzie oddziaływać na pacjenta nie tylko podczas wizyty, ale także po jej zakończeniu - tak, aby zachować ciągłość terapii i aby przedłużyć uzyskane efekty. I podobne założenie tyczy się kinesiology tapingu estetycznego! Po głębokim masażu manualnym, po ćwiczeniach wzmacniających mięśnie twarzy, kinesiotalping jest CUDOWNYM dopełnieniem naszych działań!

Jak działa Kinesiology taping?

Technika ta wspiera naturalne procesy samoleczenia się organizmu:

- ułatwia i wspomaga pracę mięśni i stawów
- normalizuje napięcie mięśniowe
- aktywuje układ limfatyczny
- poprawia mikrokrążenie

Taśmy do kinesiotapingu zostały opracowane przez Kenzo Kase w taki sposób, aby ich parametry przypominały właściwości ludzkiej skóry.

W związku z tym charakteryzują się one:

- rozciągliwością w zakresie 130-140 % długości spoczynkowej
- grubością zbliżoną do grubości naskórka
- elastycznością zbliżoną do ludzkiej skóry
- brakiem rozciągliwości poprzecznej
- niezmiennością właściwości elastycznych plastra przez cały czas jego zaaplikowania

Tejpy wykonane są ze **specjalnego polimeru** - bez lateksu, z elementami stuprocentowej bawełny, co daje hipoalergiczną, odprowadzanie wilgoci oraz szybkie schnięcie po zamoczeniu.