

1. Для усунення гусиних лапок. Слід розташувати пальці у зовнішніх кутів очей та закрити очі. Пальці переміщувати до центру ока.

2. Для передбачення опущення верхнього повіку. Розкрити широко очі, не змушувати лоба. Затриматися у положенні на 6 секунд.

3. Для усунення зморшок на переніссі. Сильно звести проведу центру. Натиснути вказівним пальцем на шкіру над бровами, щоб вона не рухалась. Тримати 6 секунд.

4. Проти зморшок на лобі. Розмістити безіменні пальці над бровами, Натиснути і намагатися подолати опір пальців.

5. Щоб омолодити щоки зашкодити опускання кутиків роти. Підняти пальцями котики роботу, отримувати. Вказівний пальці у той самий час поставити на зовнішній край ока.

**Висновок.** Фейсбілдинг не є повноцінною альтернативою хірургічного та ін'єкційного втручання, проте вважається спроможною практикою для підтримки тонуусу обличчя за належного виконання, що доведено виконаним дослідженням.

## ТЕЙПІНГ У ФІТНЕСІ : ЯК ЗАСІБ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ

*Сердюк.А.Г.*

*Науковий керівник – Борисенко Н.В., викладач*

*Тейпінг* - це методики реабілітації або профілактики травматичних ушкоджень м'язів і зв'язок за допомогою клейких стрічок - тейпів. при реабілітації стрічка підтримує пошкоджену м'яз і дозволяє не переходити до постільної режиму, а відновлюватися в русі, що сприяє швидкому виведенню продуктів регенерації пошкоджених тканин дослідження показали , що стрічками можна виправити викривлення хребта і навітьвилікувати контрактуру сухожиль у маленького лошати! Мета дослідження : Чи всім потрібно лікування тейпами?

Результати дослідження довели ,що не всім людям необхідний тейпінг

- для даного методу, як і для всіх інших, є свої показання і протипоказання.

Накладення тейпів потрібно якщо:

✓ при реабілітаційної підтримки після травми (наприклад, вивиху) в колінних, гомілковостопних, кистьових суглобах, плечах, спині;

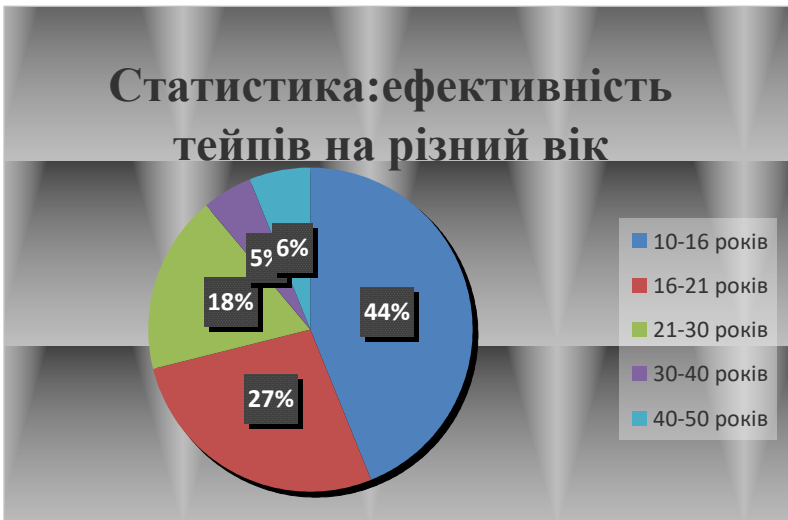
✓ як профілактика перевантажень певних суглобів або частин тіла за участю в складних силових або активних видах спорту;

✓ для корекції руху в суглобі, що порушене з яких-небудь причин;

✓ при лікуванні захворювань, викликаних надмірними навантаженнями як на суглоби, так і на м'язовий апарат.

Але при дослідженні ми виявили, що при застосуванні тейпінгу крім позитивних сторін існують і протипоказання - найбільш часті:

- серцевої і ниркової недостатності;
- набрякості і підвищеній температурі, яка ще не пройшла після безпосередньо травмування;
- онкологічних захворюваннях і метастазуванні;
- цукровому діабеті;
- тромбозі;
- ранах на поверхні шкіри.



Діаграма 1. – Дослідження ефективності тейпів на різний вік

Дослідники виявили істотні відмінності як між характеристиками (такими як вага і еластичність), так і поведінкою стрічки (особливо при знятті).

**Висновок.** Різні бренди необхідно застосовувати по-різному для отримання однакового ефекту, оскільки тейпи різних брендів створюють різні рівні навантаження на суглоби і м'язи.