

6 Předmluva ke druhému vydání

9 Co je to akupunkturní tejpování?

- 10 Akupunkturní tejpování:
Nová terapeutická metoda
- 10 Základy: Tejpování podle Kenzo Kaseho
- 12 Na čem je založeno akupunkturní tejpování?
- 12 Vliv čínské medicíny
- 14 Vliv akupunktury
- 14 Vliv manuální medicíny/osteopatie
- 17 Jak působí akupunkturní tejpování?
- 19 Pro koho je vhodné akupunkturní tejpování?
- 19 Účinné směry při akupunkturním tejpování
- 20 Akupunkturní tejpování ve sportovním lékařství
- 22 Proti kterým potížím působí akupunkturní tejpování?
- 29 Důvody, proč se vyhnout akupunkturnímu tejpování
- 29 Komplexní nebo strukturální poruchy
- 30 Jiné rušivé faktory
- 31 Akupunkturní tejpování nepoužíváme při...
- 32 Akupunkturní tejpovací pásky: Informace a tipy
- 32 Kvalita akupunkturních tejpovacích pásek
- 33 Praktické tipy
- 34 Barvy akupunkturních tejpovacích pásek
- 34 Další důležité okolnosti
- 36 Cross-taping – křížové tejpování: Akupunktura bez jehel
- 36 Na čem je založen cross-taping?
- 37 Kdy mohu používat cross-taping?
- 38 Lidské tělo:
malá vyhlídková plavba
- 38 Oblast hlavy, hrudi a břicha
- 39 Paže
- 39 Nohy



Pro rychlý přehled: Které tejpovací pásky nám mohou pomoci?

Akupunkturní tejpování nám dokáže pomoci při převáživě mnoha potížích. Uplný přehled všech možností aplikace a příslušných tejpovacích pásek nalezí tabulka **Porážce od A do Z**. Jsou zde uvedeny jak akupunkturní tejpovací pásky, tak také intenzivnější, takzvané křížové tejpvy. V této tabulce najdeme rychle a jednoduše přehrně to ošetření, které je vhodné na naše porážce.

Ostatně: Tejpování působí nejen při bolestech pohybového aparátu, ale pomáhá také při interních a nervových potížích (například při trávících poruchách, poruchách spánku, „ženských potížích“), kdy nám může zaručit dobré úspěchy. Tejpování se osvědčilo také v období těhotenství a přípravy na porod. Vyhleđní si partnera k tejpování a společně to vyzkoušejte – úspěch se rychle dostaví.

Cross-taping – křížové tejpvy: Malé náplasti, které to mají v sobě

Při mnohých potížích lze posílit účinky akupunkturní tejpovací pásky velmi jednoduchým způsobem: Nalepením malých mřížkovitých náplastí, takzvaných „cross-tejpů“, jsou záměrně stimulovány zcela konkrétní akupunkturní body. Také toto doplňkové ošetření působí komplexně a prakticky nemá nežádoucí vedlejší účinky.

Je dobré vědět: Tyto malé posilovače lepíme vždy po obou stranách páteře, nebo například zároveň na pravé i levé koleno, i když se „problém“ vyskytuje pouze na jedné polovině těla. Akupunkturní body, které je zapotřebí tejpovat, můžeme snadno nalézt díky jejich zřetelnému označení na fotografiích v příslušné kapitole „Akupunkturní tejpování plus cross-taping“.

43 Jak aplikujeme akupunkturní tejpování

44. Porážce od A do Z

- 50 Ć 1 Tejpování natahovačů prstů a paží
- 52 Ć 2 Tejpování ohybačů prstů a paží
- 54 Ć 3 Tejpování zápeštně-zápřstřního kloubu palce
- 56 Ć 4 Tejpování trojhlavého svalu pažního
- 58 Ć 5 Tejpování dvojhlavého svalu pažního
- 60 Ć 6 Tejpování velkého prstního svalu
- 62 Ć 7 Tejpování trapezového svalu
- 64 Ć 8 Tejpování zdvíhače lopatky
- 66 Ć 9 Tejpování podhléberového svalu
- 68 Ć 10 Tejpování šikmých svalů krčních
- 70 Ć 11 Tejpování kosočtverého svalu
- 72 Ć 12 Tejpování krční páteře
- 74 Ć 13 Tejpování jymfatických cest v oblasti krční páteře
- 76 Ć 14 Tejpování hrudní páteře
- 78 Ć 15 Tejpování bederní páteře
- 80 Ć 16 Tejpování bederní páteře – hvězda
- 82 Ć 17 Tejpování křížkyčelního kloubu
- 84 Ć 18 Tejpování břišního svalstva (přírhněho)
- 86 Ć 19 Tejpování břišního svalstva (šikrněho)
- 88 Ć 20 Tejpování kyčelního svalu
- 90 Ć 21 Tejpování velkého bederního svalu
- 92 Ć 22 Tejpování kolene
- 94 Ć 23 Kombinované tejpování společného úponu tří stehenních svalů (Pēs anserinus)
- 96 Ć 24 Tejpování dvojhlavého svalu stehenního
- 98 Ć 25 Tejpování Achillovy šlachy a kotníku

101 Skvělá kombinace:

Akupunkturní tejpování plus cross-taping

- 122 Jak najít vzdělaného odborníka na akupunkturní tejpování?
- 123 Zdroje
- 123 Závěrečná poznámka
- 124 Rejstřík