

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?

Akupunktúrní tejpování nám dokáže pomoci při překvapivě mnoha potížích. Úplný přehled všech možností aplikace a příslušných tejpovacích pásek nabízí tabulka **Potíže od A do Z**. Jsou zde uvedeny jak akupunktúrní tejpovací pásky, tak také intenzivnější, takzvané křížové tejpky. V této tabulce najdeme rychle a jednoduše přesně to ošetření, které je vhodné na naše potíže.

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

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

Při mnohých potížích lze posílit účinky akupunktúrní tejpovací pásky velmi jednoduchým způsobem: Nalepením malých mřížkovitých náplastí, takzvaných „cross-tejpů“, jsou záměrně stimulovány zcela konkrétní akupunktúrní 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. Akupunktúrní body, které je zapotřebí tejpovat, můžeme snadno nalézt díky jejich zřetelnému označení na fotografiích v příslušné kapitole „Akupunktúrní tejpování plus cross-taping“.

43 Jak aplikujeme akupunktúrní tejpování

44 Potíže od A do Z

- 50 Č. 1 Tejpování natahovačů prstů a paží
- 52 Č. 2 Tejpování ohybačů prstů a paží
- 54 Č. 3 Tejpování zápěstně-zápřstního kloubu palce
- 56 Č. 4 Tejpování trojhlavého svalu pažního
- 58 Č. 5 Tejpování dvojhavého svalu pažního
- 60 Č. 6 Tejpování velkého prsního svalu
- 62 Č. 7 Tejpování trapézového svalu
- 64 Č. 8 Tejpování zdvihače lopatky
- 66 Č. 9 Tejpování podhřebenového svalu
- 68 Č. 10 Tejpování šikmých svalů krčních
- 70 Č. 11 Tejpování kosočtverecného svalu
- 72 Č. 12 Tejpování krční páteře
- 74 Č. 13 Tejpování lymfatických cest v oblasti krční páteře
- 76 Č. 14 Tejpování hrudní páteře
- 78 Č. 15 Tejpování bederní páteře
- 80 Č. 16 Tejpování bederní páteře – hvězda
- 82 Č. 17 Tejpování křížokyčelního kloubu
- 84 Č. 18 Tejpování břišního svalstva (přímého)
- 86 Č. 19 Tejpování břišního svalstva (šikmého)
- 88 Č. 20 Tejpování kyčelního svalu
- 90 Č. 21 Tejpování velkého bederního svalu
- 92 Č. 22 Tejpování kolene
- 94 Č. 23 Kombinované tejpování společného úponu tří stehenních svalů (Pes anserinus)
- 96 Č. 24 Tejpování dvojhavého svalu stehenního
- 98 Č. 25 Tejpování Achillovy šlachy a kotníku

101 Skvělá kombinace:

Akupunktúrní tejpování plus cross-taping

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