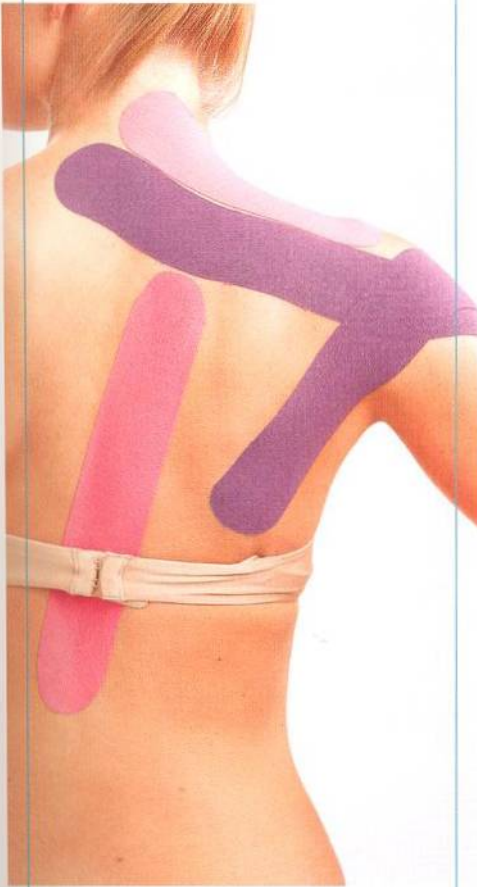


- 7 Předmluva
- 9 **Co byste měli vědět o tejpování**
- 10 Co je tejpování?
- 15 Jak tejpování působí?
- 21 Základy kinematického tejpování
- 24 Jak tejpování funguje?
- 29 Jakou roli hraje barva?
- 35 Příprava a aplikace tejpů – jak na to
- 48 Jaký tejp na jaké potíže?
- 61 **Všechny tejpů od hlavy k patě**
- 62 **LY:** Lymfotejp
- 64 **H1:** Hematom (krevní podlitina)
- 66 **H2:** Hematom (krevní podlitina)
- 68 **B1:** Bolest, všeobecně
- 70 **J1:** Čerstvá jizva
- 72 **J2:** Staré, slepené jizvy
- 74 **KL1:** Podélná klenba nohy
- 76 **KL2:** Příčná klenba nohy
- 78 **VP:** Vbočený palec
- 82 **KT1:** Kotník
- 84 **KT2:** Kotník – syndesmóza
- 86 **A1:** Achillova šlacha, lýtko
- 88 **CH:** Chodidlo
- 90 **SH1:** Zadní sval holenní
- 92 **SH2:** Sval holenní
- 94 **SB1:** Přední svaly bérce
- 96 **K1:** Koleno, ohýbání
- 98 **K2:** Koleno, napřimování
- 100 **K3:** Koleno, vnější rotace
- 102 **K4:** Koleno, vnitřní rotace
- 104 **K5:** Koleno, vnitřní postranní vaz
- 106 **SK:** Krejčovský sval



### Možnosti působení

Oči upoutá jako první barva a mnozí jí také přikládají specifický vliv, ale zásadní efekt tejpování spočívá v elasticitě nalepovacího pásu. Přiléhá jako druhá kůže a podle toho, jak a kam se nalepí, docílíme různých efektů – krevní výrony a otoky se rychleji vstřebávají, napjaté svaly se zase uvolňují, bolesti zmírní, ztuhlé klouby se lépe pohybují a tak dále. Tejpování pomáhá při mnoha tělesných potížích.



### Snadné použití

Na tejpování je dobré, že ho člověk dokáže s trochou cviku aplikovat sám. Nezáleží na tom, jestli se jedná o podvrtnutý kotník, menstruační obtíže nebo ucpaný nos, trápí-li vás ústřel (lumbago) nebo tenisový loket, jestli vás bolí koleno nebo v kyčli, s roličkou tejpů v ruce si dokážete pomoci sami. Tato kniha vás seznámí s 80 aplikacemi tejpovacích pásek při nejrůznějších potížích. Všechno je vysvětleno krok za krokem a doplněno obrázky.

- 108 **SČ**: Čtyřhlavý sval (kvadriceps)
- 110 **C1**: Patella (česčka), nahoře
- 112 **C2**: Patella (česčka), dole
- 114 **C3**: Patella (česčka), zevnitř
- 116 **C4**: Patella (česčka), z vnějšku
- 118 **S1**: Stehno, vnější
- 120 **I2**: Ischios
- 122 **I1**: Sedací nerv (ischias)
- 124 **KA**: Přitahovače (adduktory)
- 126 **KF**: Ohýbače kyčle (flexory)
- 128 **KK**: Kyčelní kloub
- 132 **SH3**: Hýžďové svaly
- 134 **D1**: Dno pánevní
- 136 **KR**: Kost křížová
- 138 **B4**: Podbřišek
- 140 **B3**: Horní část břicha
- 142 **PB1**: Bederní páteř
- 144 **PB2**: Bederní páteř
- 146 **NP1**: Napřimovač pánve
- 148 **SB2**: Šikmé břišní svaly
- 150 **SB3**: Přímé břišní svaly
- 152 **PH**: Hrudní páteř
- 154 **BR**: Bránice/diafragma
- 156 **D2**: Dechová nedostatečnost
- 158 **Z2**: Žebra
- 160 **KP1**: Základní kloub palce
- 162 **KP2**: Sedlový kloub palce
- 164 **SL**: Šlachy palce
- 166 **KP3**: Kloub prstu
- 168 **KP4**: Ohýbač prstu
- 170 **KP5**: Natahovač prstu
- 172 **Z3**: Zápěstí
- 174 **L1**: Loket, ohýbání
- 176 **L2**: Loket, natahování

- 178 **PL1:** Ohýbač předloktí  
 180 **PL2:** Natahovač předloktí  
 182 **PL3:** Rotace předloktí  
 184 **PL4:** Rotace předloktí  
 186 **NM:** Středový nerv ruky  
 188 **R1:** Ramenní kloub  
 190 **R2:** Rotátorová manžeta  
 192 **R3:** Rotátorová manžeta  
 194 **LO:** Lopatka  
 196 **ST1:** Trapézový sval, střed  
 198 **ST2:** Trapézový sval, dole  
 200 **SD:** Deltový sval  
 202 **SP:** Prsní svaly  
 204 **PK1:** Krční páteř  
 206 **ST3:** Trapézový sval, nahoře  
 208 **B2:** Bolesti hlavy  
 210 **Z1:** První žebro  
 212 **NP2:** Pažní nervová pletěň  
 214 **PK2:** Krční páteř  
 216 **UK:** Spodina ústní dutiny, krk  
 218 **SZ:** Žvýkací svaly  
 220 **KC:** Čelistní kloub  
 222 **NT:** Trojklaný nerv  
 224 **NO:** Nos a vedlejší nosní dutiny

## 227 **Lepení speciálních bodů**

- 228 Magnetické, mřížkové a další náplasti  
 244 Informace  
 247 Rejstřík



## **Ošetřování speciálních bodů**

Jako doplněk k tejpování představujeme malé mřížkové a magnetické náplasti, které se dají použít zcela decentně, například na obličej. Bodové ošetření ukazujeme na bolestivých nebo spouštěcích bodech, stejným způsobem lze ošetřovat i akupunkturní body. Často je rozumné zvolit kombinaci malých a normálních tejpů, například při bolestech hlavy, zánětu vedlejších dutin, natažení svalu, při potížích s kyčlemi, jestliže zmiňujeme pouze některé.