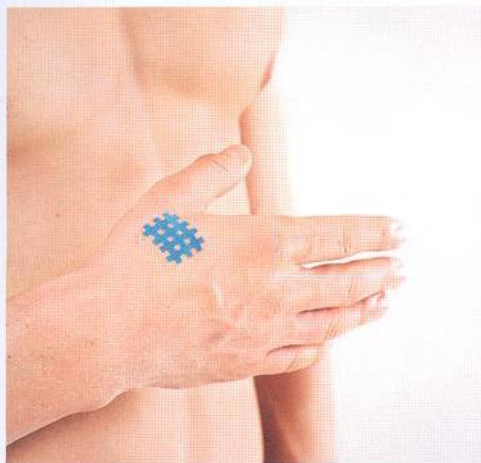

TEORIE

Slovo úvodem	2
VÍTEJTE VE SVĚTĚ TEJPOVÁNÍ	7
Historie kineziologického tejpování	8
Staří známi v moderním hávu	8
Materiál a jeho účinky	12
Jako druhá kůže	12
Bezprostřední účinek kineziologického tejpování	14
Reflektivní, nepřímý účinek	15
Výběr barvy	18



PRAXE

SPRÁVNÉ POUŽITÍ	25
Základní know-how	26
Délka použití	26
Příprava	28
Správná aplikační technika	30
Formy aplikace	32
Abeceda tejpování: I Y X	33
Extra: Napětí vyvolávat nebo odbourávat?	34
Vějířové tejp pro lymfatický systém	35
Tejp v nervových dráhách	37
Fasciální tejpování	38
Tejp na jizvy	41
TEJPOVÁNÍ OD HLAVY K PATĚ	43
Tejp pro pohybový aparát	44
Možnosti a meze bolestí chodidel a lýtek	46
Obtíže v oblasti kolen	50
Obtíže v oblasti kyčlí	54
Obtíže ischiatických nervů	58
Obtíže břišních svalů	60
Bolesti a křeče v zádech	62
Obtíže hrudního svalstva	68
Obtíže v oblasti krční páteře	70



Obtíže v ramenou, pažích a rukou	76	Menstruační obtíže	106
Malý „kancelářský program“	81	Zánět vedlejších nosních dutin (sinusitida)	108
Tejpy při běžných obtížích	88	Celulitida	108
Přímé a reflektivní ošetření obtíží	89	Poruchy spánku	110
Průduškové astma a bronchitida	90	Těhotenská nevolnost	111
Obtíže močového měchýře	92	Pocity závratí (Vertigo)	112
Krevní výron	94	Ušní šelest (Tinnitus)	114
Detoxikace	95	Trávicí obtíže	116
Nachlazení	96	Věcný rejstřík	120
Stav vyčerpání	97	Rejstřík obtíží pohybového aparátu	121
Kožní vyrážka, svědivá	98	Rejstřík běžných obtíží	122
Kožní problémy	98	Rejstřík kineziologických/pružných tejpů	123
Bolesti hlavy	100	Rejstřík křížových tejpů	124
Křečové žíly	102		
Problémy krevního oběhu	103		
Žaludeční obtíže	104		