

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:** Lymfotejp64 **H1:** Hematom (krevní podlitina)66 **H2:** Hematom (krevní podlitina)68 **B1:** Bolest, všeobecně70 **J1:** Čerstvá jizva72 **J2:** Staré, slepené jizvy74 **KL1:** Podélná klenba nohy76 **KL2:** Příčná klenba nohy78 **VP:** Vbočený palec82 **KT1:** Kotník84 **KT2:** Kotník – syndesmóza86 **A1:** Achillova šlacha, lýtko88 **CH:** Chodidlo90 **SH1:** Zadní sval holenní92 **SH2:** Sval holenní94 **SB1:** Přední svaly bérce96 **K1:** Koleno, ohýbání98 **K2:** Koleno, napřimování100 **K3:** Koleno, vnější rotace102 **K4:** Koleno, vnitřní rotace104 **K5:** Koleno, vnitřní postranní vaz106 **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 pásků při nejrůznějších potížích. Všechno je vysvětleno krok za krokem a doplněno obrázky.

- 108 **SČ:** Čtyřhlavý sval (kvadriceps)
- 110 **C1:** Patella (čéška), nahoře
- 112 **C2:** Patella (čéška), dole
- 114 **C3:** Patella (čéška), zevnitř
- 116 **C4:** Patella (čéška), 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 pleteň
- 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 obličeji. 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.