

Obsah

ÚVOD	7
1 TEORETICKÁ ČÁST	9
1.1 Princip účinku	10
1.2 Aplikace tapu a směr lepení pásky	11
1.2.1 Kinesiotaping pro podporu oslabených svalů	12
1.2.2 Kinesiotaping pro snížení napětí přetížených svalů	12
1.3 Vlastnosti a vývoj kinesiotapu	13
2 PRAKTICKÁ ČÁST	17
2.1 Hlava a krk	18
2.2 Ramenní kloub	23
2.3 Paže a ruka	31
2.4 Záda	44
2.5 Oblast hrudníku	50
2.6 Dolní končetina	54
3 DALŠÍ VYUŽITÍ KINESIOTAPINGU	79
4 KINESIOTAPING HLAVNÍCH SVALOVÝCH PARTIÍ	86
SEZNAM TECHNIK	90
ZÁVĚR	92
POUŽITÁ LITERATURA	93