

DANIEL WEISS

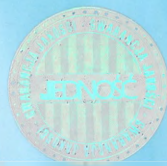
# TAPING

TAŚMY NA BÓLE MIĘŚNI I INNE DOLEGLIWOŚCI

PORADNIK | ZDROWIE



**JEDNOŚĆ**  
zdrowie



DANIEL WEISS

# TAPING

**TAŚMY NA BÓLE MIĘŚNI I INNE DOLEGLIWOŚCI**

**JEDNOŚĆ**  
*zdrowie*

---

## TEORIA

---

Od autora	5
<b>WITAMY W ŚWIECIE TAPINGU!</b>	7
Historia tapingu kinezyjologicznego	8
Starożytna metoda w nowoczesnej szacie	8
<b>Materiał i jego działanie</b>	12
Taśmy niczym druga skóra	12
Bezpośrednie działanie taśm kinezyjologicznych	14
Działanie pośrednie – refleksologiczne	15
Wybór koloru	18



---

## PRAKTYKA

---

<b>PRAWIDŁOWE ZASTOSOWANIE</b>	25
Podstawy know-how	26
Czas stosowania	26
Przygotowanie	28
Prawidłowa technika naklejania	30
<b>Najpopularniejsze kształty taśm</b>	32
Alfabet tapingu: I, Y, X	33
Jak wzmocnić i obniżyć napięcie?	34
Limfatyczne taśmy wachlarzowe	35
Taśmy na drogi nerwowe	36
Taśmy na powięzi	38
Taśmy na blizny	40
<b>TAPING OD STÓP DO GŁÓW</b>	43
<b>Taping układu ruchu</b>	44
Taping – możliwości i ograniczenia	44
Bóle stóp i łydek	46
Dolegliwości kolan	50
Bóle bioder	54
Rwa kulszowa	58
Dolegliwości mięśni brzucha	60
Bóle i naciągnięcie mięśni pleców	62
Dolegliwości mięśni klatki piersiowej	68
Dolegliwości kręgosłupa szyjnego	70
Dolegliwości barków, rąk i dłoni	76
„Biurowy” program ćwiczeń na barki, ręce i plecy	81



<b>Taping dolegliwości ogólnych</b>	88	<b>Żyłki kończyn dolnych</b>	102
Działanie refleksologiczne i bezpośrednie tapingu	89	Zaburzenia układu krążenia	103
Astma oskrzelowa i zapalenie oskrzeli	90	Dolegliwości żołądkowe	104
Dolegliwości pęcherza moczowego	92	Bóle menstruacyjne	106
Krwiaki	94	Zapalenie zatok przynosowych	107
Oczyszczanie organizmu	95	Cellulit	108
Przeziębienie	96	Zaburzenia snu	110
Stan wyczerpania	97	Nudności w ciąży	111
Swędząca wysypka	98	Zawroty głowy	112
Dolegliwości skórne	98	Szumy uszne	114
Bóle głowy	100	Zaburzenia trawienne	116
		<b>Indeksy</b>	<b>120</b>