

Kinesiotaping

Zastosowania praktyczne dla niej i dla niego



Metoda stosowana
przez gwiazdy sportu
z całego świata!



111

Kinesiotaping

Zastosowania praktyczne dla niej i dla niego

Treść

Wprowadzenie	8
Zastosowanie	12
Mały wylew krwi (krwiak)	14
Wylew krwi spowodowany zerwaniem włókien mięśniowych	16
Blizny – szybsze gojenie	18
Stopa, sklepienie podłużne	20
Stopa, sklepienie poprzeczne	22
Duży palec, krzywy	24
Ściągno Achillesa, łydka, skurcze łydek	26
Kolano	28
Rzepka, część dolna	30
Rzepka, po stronie wewnętrznej	32
Rzepka, po stronie zewnętrznej	34
Nerw kulszowy	36
Nadbrzusze	38
Żebra, stłuczenie żeber	40
Staw podstawny kciuka	42
Staw palca	44
Staw nadgarstkowy	46
Staw żuchwowo-skroniowy	48
Nos, zatoki przynosowe	50
Kość krzyżowa	52
Odcinek piersiowy kręgosłupa	54
Zespół cieśni nadgarstka, nerw pośrodkowy	56
Nerw trójdzielny	58