



8 Welche Tapes bei welchen Beschwerden?

- 21 Was Sie über Taping wissen sollten
- 22 Was ist Taping?
- 27 Wie wirkt Taping?
- 33 Die Grundlagen des Kinematic Tapings®
- 36 Wie funktioniert Taping?
- 41 Welche Rolle spielt die Farbe?
- 47 Tapes vorbereiten und anlegen – so geht's

FASZIEN
TAPE

Für Ihre Faszien!

Der Haupteffekt des Tapings beruht auf dem Zügeffekt des Tapes auf der Haut und den oberflächigen Faszien. Dadurch verändert sich das Bewegungsverhalten der Faszien-schichten und es entsteht Widerstand gegen Bewegungen. Die Effekte: Schwellungen klingen schneller ab, Muskeln entspannen sich und Faszien-schmerzen werden gelindert. Alle Tapes, die gezielt die Faszien ansteuern, sind entsprechend gekennzeichnet.

61 Alle Tape-Anlagen von Kopf bis Fuß

- 62 LY-Tape: Lymphtape
- 64 H1-Tape: Hämatom (Bluterguss)
- 66 H2-Tape: Hämatom (Bluterguss)
- 68 S3-Tape: Schmerz, allgemein
- 70 N1-Tape: frische Narbe
- 72 N2-Tape: alte, verklebte Narbe
- 74 L1-Tape: Längsgewölbe des Fußes
- 76 Q2-Tape: Quergewölbe des Fußes
- 78 G2-Tape: schiefer Großzeh
- 82 S7-Tape: Sprunggelenk
- 84 S8-Tape: Sprunggelenk-Bandhaft
- 86 A1-Tape: Achillessehne, Wade
- 88 F4-Tape: Fußsohle
- 90 S1-Tape: hinterer Schienbeinmuskel
- 92 S2-Tape: vorderer Schienbeinmuskel
- 94 U5-Tape: Unterschenkelmuskeln
- 96 K6-Tape: Kniegelenk, Beugung
- 98 K7-Tape: Kniegelenk, Streckung



Einfache Anwendung

Das Gute am Taping ist, dass man es selbstständig anwenden kann. Egal, ob Sie mit dem Knöchel umknicken, unter Menstruationsbeschwerden leiden, Hexenschuss oder einen Tennisarm haben, Knie- oder Hüftschmerzen, mit einer Rolle Tape können Sie sich selbst helfen. – Dieses Buch macht Sie mit 80 Tape-Anlagen für die unterschiedlichsten Beschwerden vertraut. Alles wird Schritt für Schritt und mit Fotos erklärt.

- 100 K8-Tape: Kniegelenk, Außendrehung
- 102 K9-Tape: Kniegelenk, Innendrehung
- 104 K10-Tape: Knie, Innenband
- 106 S4-Tape: Schneidersitzmuskel
- 108 Q1-Tape: Quadrizeps
- 110 P1-Tape: Patella, oben
- 112 P2-Tape: Patella, unten
- 114 P3-Tape: Patella, innen
- 116 P4-Tape: Patella, außen
- 118 O1-Tape: Oberschenkel, außen
- 120 O1-Tape: Oberschenkel, außen Teil 2
- 122 O1-Tape: Oberschenkel, außen Teil 3
- 124 I2-Tape: Ischios
- 126 I1-Tape: Ischias-Nerv
- 128 A2-Tape: Adduktoren
- 130 H6-Tape: Hüftbeuger
- 132 H7-Tape: Hüftgelenk
- 136 G1-Tape: Gesäßmuskeln
- 138 B6-Tape: Beckenboden
- 140 K12-Tape: Kreuzbein
- 142 B4-Tape: Unterbauch
- 144 B3-Tape: Oberbauch
- 146 L2-Tape: Lendenwirbelsäule
- 148 L3-Tape: Lendenwirbelsäule
- 150 L4-Tape: Lendenwirbelsäule, schräg
- 152 L5-Tape: Lendenwirbelsäule und Becken, schräg
- 154 B5-Tape: Beckenaufrichtung
- 156 B2-Tape: schräge Bauchmuskeln
- 158 Q3-Tape: Bauchmuskeln, quer
- 160 B1-Tape: gerade Bauchmuskeln
- 162 B8-Tape: Brustwirbelsäule
- 164 Z1-Tape: Zwerchfell/Diaphragma
- 166 A3-Tape: Atemnot
- 168 R1-Tape: Rippen
- 170 D1-Tape: Daumengrundgelenk
- 172 D2-Tape: Daumensattelgelenk
- 174 D3-Tape: Daumensehnen
- 176 F2-Tape: Fingergelenk
- 178 F1-Tape: Fingerbeuger
- 180 F3-Tape: Fingerstrecker
- 182 H5-Tape: Handgelenk



Sonderpunkte behandeln

Zusätzlich zu den Tapes stellen wir Ihnen kleine Gitter- und Magnetpflaster vor, die zum Beispiel im Gesicht eingesetzt werden können. Die punktuelle Behandlung ist bei Schmerz- oder Triggerpunkten angezeigt und auch Akupunkturpunkte lassen sich so behandeln. Häufig ist eine Kombination von kleinen und normalen Tapes sinnvoll, z. B. bei Kopfschmerzen.

- 184 E1-Tape: Ellbogen, Beugung
- 186 R4-Tape: Rückseite des Arms
- 188 E2-Tape: Ellbogen, Streckung
- 190 U1-Tape: Unterarmbeuger
- 192 U4-Tape: Unterarmstrecker
- 194 U2-Tape: Unterarmdrehung
- 196 U3-Tape: Unterarmdrehung
- 198 M1-Tape: Mittellarmnerv
- 200 S6-Tape: Schultergelenk
- 202 R2-Tape: Rotatoren-Manschette
- 204 R3-Tape: Rotatoren-Manschette
- 206 S5-Tape: Schulterblatt
- 208 K2-Tape: Kapuzenmuskel, Mitte
- 210 K123-Tape: Kapuzenmuskel, vollständig
- 214 K3-Tape: Kapuzenmuskel, unten
- 216 D4-Tape: Deltamuskel
- 218 B9-Tape: Brustmuskeln
- 220 H3-Tape: Halswirbelsäulen-Beugung und Streckung
- 222 K1-Tape: Kapuzenmuskel, oben
- 224 K1-Tape: Kapuzenmuskel, oben, 2. Variante
- 226 H4-Tape: Halswirbelsäule
- 228 R5-Tape: Der gesamte Rücken
- 230 K11-Tape: Kopfschmerzen
- 232 E3-Tape: erste Rippe
- 234 B7-Tape: Brachialis-Nerven
- 236 H4bis-Tape: Halswirbelsäule
- 238 M2-Tape: Mundboden, Hals
- 240 K4-Tape: Kaumuskeln
- 242 K5-Tape: Kiefergelenk
- 244 T1-Tape: Trigeminus-Nerv
- 246 N3-Tape: Nase und Nasennebenhöhlen
- 249 Sonderepunkte kleben
- 250 Magnet-, Gitterpflaster & Co.
- 266 Service