

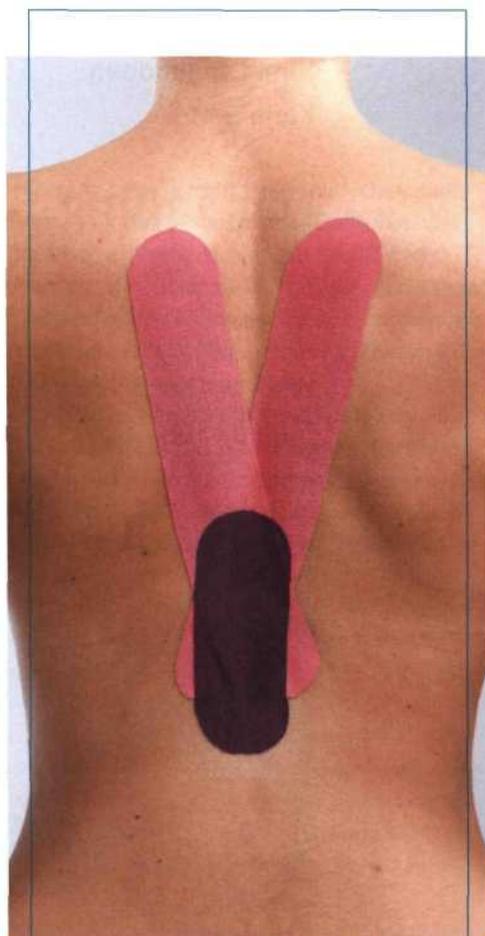
John Langendoen
Karin Sertel

Das Taping-Selbsthilfe-Buch

Wirksam bei Schmerzen und über 160 Beschwerden
Step by Step: Über 70 Tapes richtig anlegen



- 7 Vorwort
- 9 Was Sie über Taping wissen sollten
- 10 Was ist Taping?
- 15 Wie wirkt Taping?
- 21 Die Grundlagen des Kinematic Tapings®
- 24 Wie funktioniert Taping?
- 29 Welche Rolle spielt die Farbe?
- 35 Tapes vorbereiten und anlegen – so geht's
- 48 Welche Tapes bei welchen Beschwerden?
- 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
- 100 K8-Tape: Kniegelenk, Außendrehung
- 102 K9-Tape: Kniegelenk, Innendrehung
- 104 K10-Tape: Knie, Innenband



Vielfältige Wirkungen

Die Farbe springt einem als Erstes ins Auge und viele sprechen ihr auch eine eigene Wirkung zu, doch der Haupteffekt des Tapings beruht auf der Elastizität des Klebebands. Es schmiegt sich wie eine zweite Haut an; und je nachdem, wie und wo es geklebt wird, lassen sich unterschiedliche Effekte erzielen: Blutergüsse und Ödeme schwellen schneller ab; verspannte Muskeln entspannen wieder, Schmerzen werden gelindert, versteifte Gelenke lassen sich besser bewegen usw. – Taping hilft bei vielen körperlichen Beschwerden.



Einfache Anwendung

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

- 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 I2-Tape: Ischios
- 122 I1-Tape: Ischias-Nerv
- 124 A2-Tape: Adduktoren
- 126 H6-Tape: Hüftbeuger
- 128 H7-Tape: Hüftgelenk
- 132 G1-Tape: Gesäßmuskeln
- 134 B6-Tape: Beckenboden
- 136 K12-Tape: Kreuzbein
- 138 B4-Tape: Unterbauch
- 140 B3-Tape: Oberbauch
- 142 L2-Tape: Lendenwirbelsäule
- 144 L3-Tape: Lendenwirbelsäule
- 146 B5-Tape: Beckenaufrichtung
- 148 B2-Tape: schräge Bauchmuskeln
- 150 B1-Tape: gerade Bauchmuskeln
- 152 B8-Tape: Brustwirbelsäule
- 154 Z1-Tape: Zwerchfell/Diaphragma
- 156 A3-Tape: Atemnot
- 158 R1-Tape: Rippen
- 160 D1-Tape: Daumengrundgelenk
- 162 D2-Tape: Daumensattelgelenk
- 164 D3-Tape: Daumensehnen
- 166 F2-Tape: Fingergelenk
- 168 F1-Tape: Fingerbeuger
- 170 F3-Tape: Fingerstrecker
- 172 H5-Tape: Handgelenk
- 174 E1-Tape: Ellbogen, Beugung

- 176 **E2-Tape:** Ellbogen, Streckung
- 178 **U1-Tape:** Unterarmbeuger
- 180 **U4-Tape:** Unterarmstrecker
- 182 **U2-Tape:** Unterarmdrehung
- 184 **U3-Tape:** Unterarmdrehung
- 186 **M1-Tape:** Mittelarmnerv
- 188 **S6-Tape:** Schultergelenk
- 190 **R2-Tape:** Rotatoren-Manschette
- 192 **R3-Tape:** Rotatoren-Manschette
- 194 **S5-Tape:** Schulterblatt
- 196 **K2-Tape:** Kapuzenmuskel, Mitte
- 198 **K3-Tape:** Kapuzenmuskel, unten
- 200 **D4-Tape:** Deltamuskel
- 202 **B9-Tape:** Brustmuskeln
- 204 **H3-Tape:** Halswirbelsäule
- 206 **K1-Tape:** Kapuzenmuskel, oben
- 208 **K11-Tape:** Kopfschmerzen
- 210 **E3-Tape:** erste Rippe
- 212 **B7-Tape:** Brachialis-Nerven
- 214 **H4-Tape:** Halswirbelsäule
- 216 **M2-Tape:** Mundboden, Hals
- 218 **K4-Tape:** Kaumuskeln
- 220 **K5-Tape:** Kiefergelenk
- 222 **T1-Tape:** Trigemini-Nerv
- 224 **N3-Tape:** Nase und Nasennebenhöhlen

- 227 **Sonderpunkte kleben**

- 228 **Magnet-, Gitterpflaster & Co.**
- 244 **Service**

- Umschlag innen hinten **Übersicht DVD**



Sonderpunkte behandeln

Zusätzlich zu den Tapes stellen wir Ihnen kleine Gitter- und Magnetpflaster vor, die ganz dezent – 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, Nebenhöhlenentzündung, Muskelverspannungen, Hüftbeschwerden, um nur einige zu nennen.