

- 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: Lymptape
- 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

- 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: **Fingerstrekker**
172 H5-Tape: **Handgelenk**
174 E1-Tape: **Ellbogen, Beugung**

INHALT

- 176 E2-Tape: Ellbogen, Streckung
- 178 U1-Tape: Unterarmbeuger
- 180 U4-Tape: Unterarmstrekker
- 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: Trigeminus-Nerv
- 224 N3-Tape: Nase und Nasennebenhöhlen

- 227 Sonderpunkte kleben

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

Umschlag innen hinten **Übersicht DVD**