

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: Fingerstrecker
172	H5-Tape: Handgelenk
174	E1-Tape: Ellbogen, Beugung

INHALT

176	E2-Tape: Ellbogen, Streckung
178	U1-Tape: Unterarmbeuger
180	U4-Tape: Unterarmstrecker
182	U2-Tape: Unterarmdrehung
184	U3-Tape: Unterarmdrehung
186	M1-Tape: Mittellarmnerv
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