

- 13 **Sport-Taping: die Basics**
- 14 Vorbeugen, schneller heilen,
besser trainieren
- 18 Wie wirkt Taping?
- 24 Die Grundlagen des Kinematic Tappings®
- 27 Wie funktioniert Taping?
- 31 Tapes vorbereiten und anlegen –
so geht's
- 45 **Sport-Tapes von Kopf bis Fuß**
- 46 Lymphatisches System
- 48 Blutergüsse, Schwellungen
- 50 Lymptapes
- 54 Fuß und Unterschenkel
- 56 Umknicktrauma
- 58 Sprunggelenk
- 60 Umknicktrauma: rigides Taping
- 62 Syndesmosis-Verletzung
- 64 Syndesmoseband
- 68 Wadenmuskelverletzung
- 70 Akute Muskelverletzung
- 72 Verkürzendes Wadenmuskeltraining
- 74 Verlängerndes Wadenmuskeltraining
- 76 Reizung der Achillessehne
- 78 Achillessehne: Schmerz beim Landen
- 80 Achillessehne: Abstoßen schmerzt
- 82 Korrektur: X-Stellung der Achillessehnen
- 84 Längsgewölbeunterstützung
- 86 Knie und Oberschenkel
- 88 Innenbandüberdehnung
- 90 Knie Innendrehung
- 92 Schneidersitzmuskel
- 94 Schneidersitzmuskel, lange Variante
- 96 Innenbandüberdehnung: rigides Taping
- 98 Instabiles Kniegelenk
- 100 Knie Außendrehung
- 102 Quadrizeps und Kniescheibe
- 104 Kniescheibe, unten
- 106 Kniescheibe, oben
- 108 Kniescheibe, innen
- 110 Patellasehne: rigides Taping
- 112 Ischios Muskelverletzung
- 114 Ischios entspannen
- 116 Ischios Trainingsunterstützung
- 118 Becken, Hüfte und Leiste
- 120 Adduktorenüberdehnung
- 122 Überdehnte Adduktoren
- 124 Hüftgelenksschmerzen
- 126 Hüftbeuger
- 128 Gesäßmuskel
- 130 Beckenverdrehungen
- 132 Kreuzdarmbeingelenke –
Korrektur nach vorn
- 136 Kreuzdarmbeingelenke –
Korrektur nach hinten

- 138 **Wirbelsäule und Brustkorb**
- 140 **Überlastung des unteren Rückens**
- 142 **Untere Lendenwirbelsäule**
- 144 **Fehlbelastung des Brust-Lenden-Übergangs**
- 146 **Untere Brust- und obere Lendenwirbelsäule**
- 148 **Rundrücken**
- 150 **Brustwirbelsäulenaufrichtung**
- 152 **Rippenprellung oder -bruch**
- 154 **Rippen**
- 156 **Halswirbelsäule und Schultergürtel**
- 158 **Verstauchung der Halswirbelsäule**
- 160 **Halswirbelsäule: Verstauchung**
- 162 **Halswirbelsäule: Nackenverspannung**
- 164 **Erste-Rippe-Problematik**
- 166 **Erste Rippe**
- 168 **Schulterinnendrehungsschmerz (Instabilität)**
- 170 **Schulterinnendrehung**
- 174 **Schulteraußendrehungsschmerz**
- 176 **Schulteraußendrehung**
- 180 **Schultereckgelenksverletzung**
- 182 **Schultereckgelenk**
- 184 **Ellbogen, Unterarm, Hand, Finger**
- 186 **Tennisellbogen**
- 188 **Unterarmstrecker**
- 192 **Golferellbogen**
- 194 **Unterarmbeuger**
- 198 **Verstauchung des Handgelenks**
- 200 **Handgelenk**
- 202 **Handgelenk: rigides Taping**
- 204 **Zerrung des Daumengrundgelenks**
- 206 **Daumengrundgelenk**
- 208 **Daumengrundgelenk: rigides Taping**
- 210 **Verstauchung eines Fingergelenks**
- 212 **Fingergelenk**
- 214 **Fingergelenk: rigides Taping**
- 216 **Nervenschmerzen**
- 218 **Ischias-Schmerzen**
- 220 **Ischias-Nerv**
- 222 **Verletzung des Wadenbeinnervs**
- 224 **Wadenbeinnerv**
- 226 **Armschmerzen – Brachialgie**
- 228 **Armnervengeflecht**
- 230 **Speichennerv (N. radialis)**
- 232 **Ellennerv (N. ulnaris)**
- 234 **Making of**
- 236 **Service**