

# Herzlich Willkommen

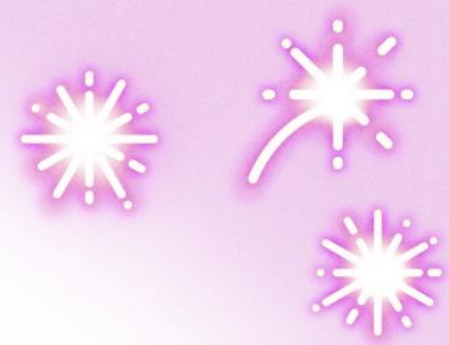
Kinesiotaping

**Antonia Muriqi**

Sportwissenschaftlerin



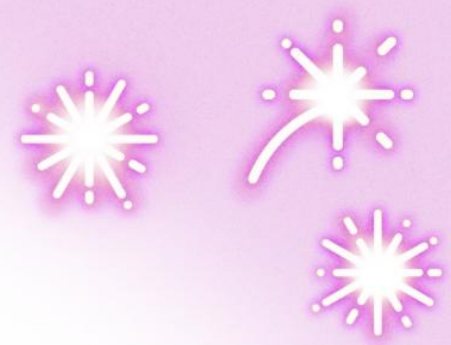
unterstützt durch



# Was genau ist das Kinesiotaping?

Tape für Jedermann

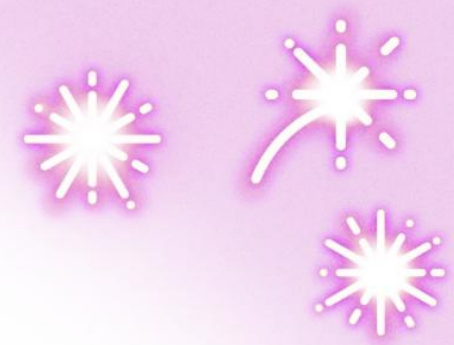




**KINDESIOTAPE** ist ein elastisches Therapie- und Sporttape. Die Kinesiologie-

Taping-Methode wird weltweit in vielen verschiedenen Sportbereichen ebenso erfolgreich wie in der Therapie angewendet.



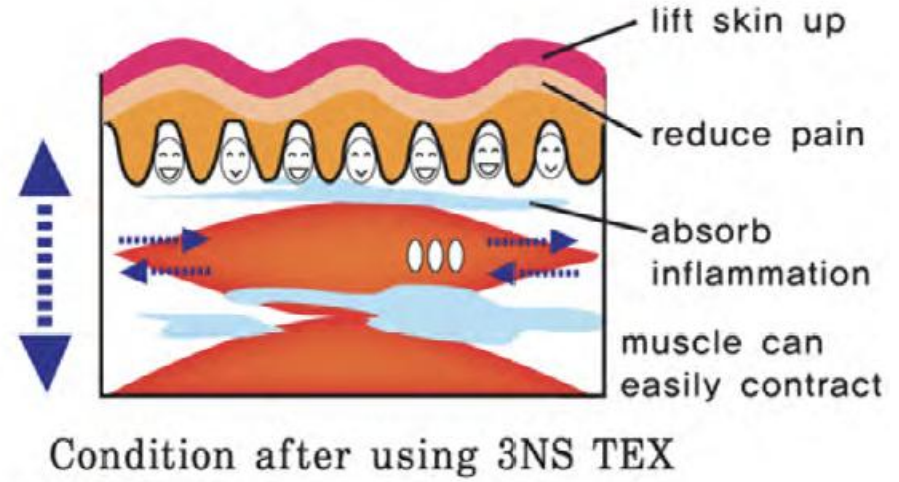
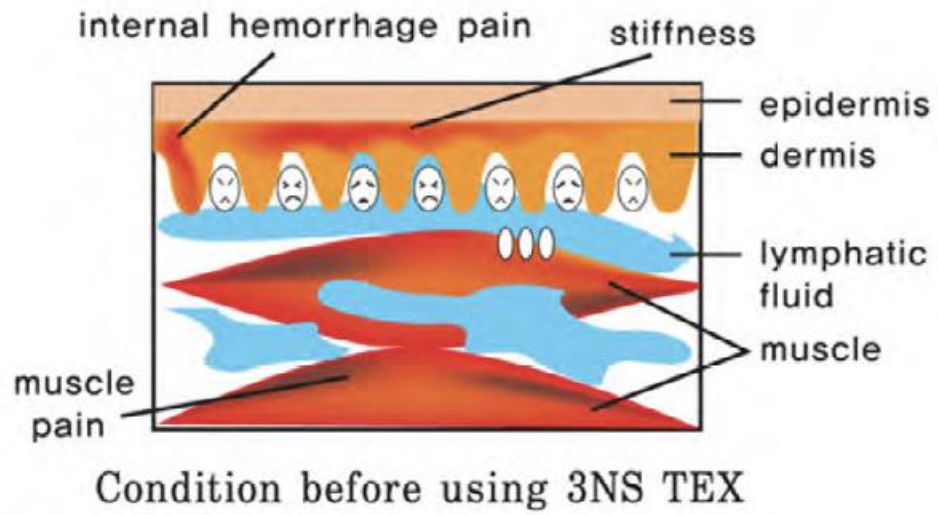
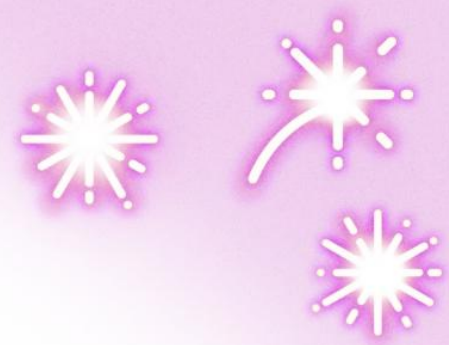


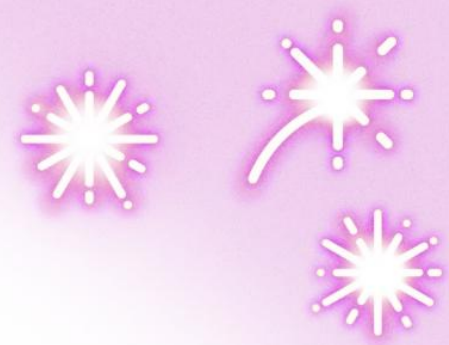
**KINDESIOTAPE** besitzt die gleiche Stärke und Elastizität wie die Epidermis der Haut und lässt sich um 130 – 140 % dehnen.

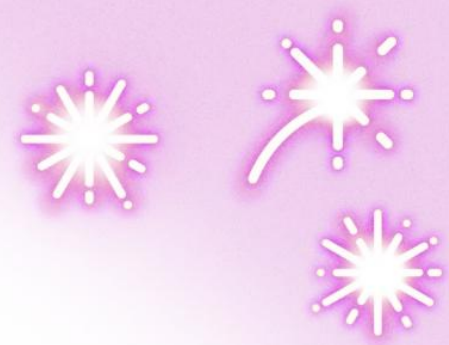
**KINESIOTAPE** wird für die Behandlung von Muskeln, Faszien und Sehnen sowie zur Leistungssteigerung durch kontinuierliche Rezeptor-Stimulation verwendet. Die natürliche Heilung wird durch eine verbesserte Blut – und Lymphzirkulation im getapten Bereich angeregt.

- > Muskelschmerzen behandeln
- > Gelenkentzündungen vorbeugen
- > Leistungsfähigkeit steigern



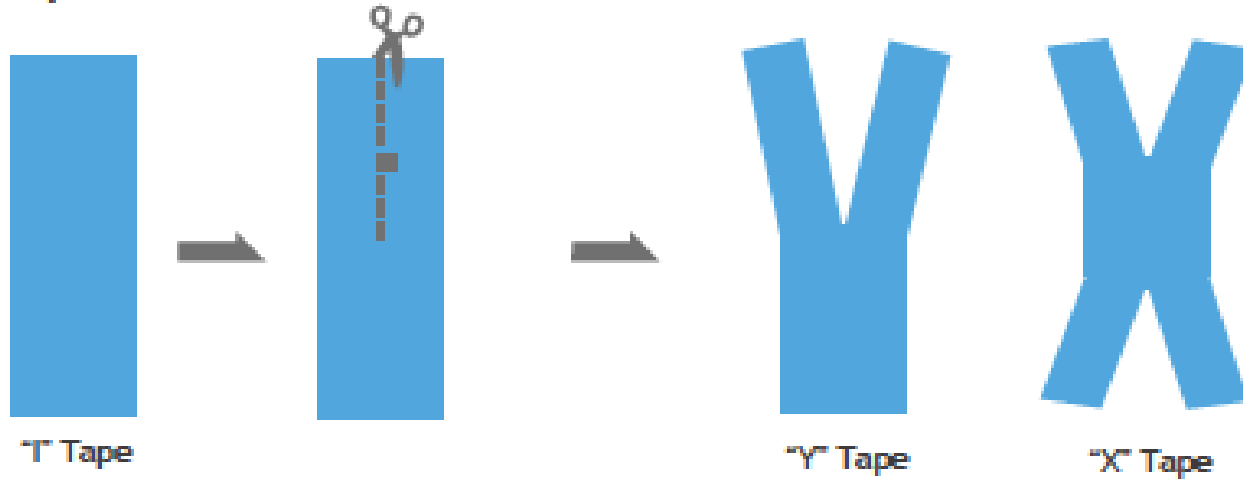






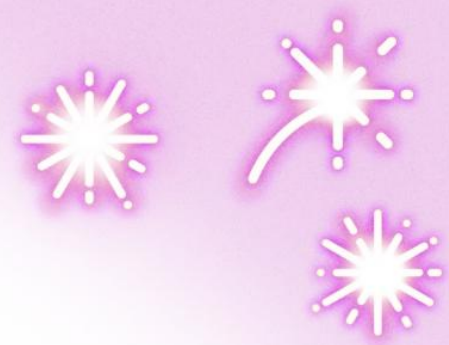
# Wie gehts?

## Tape-Formen



- > Gehen sie vor der Anwendung sicher, dass ihre Haut frei von Öl, Lotion und Feuchtigkeit ist.
- > Die Reinigung der Haut mit Alkohol wird eine starke Klebeverbindung sichern.





# Wie geht's?



< OR >



**<Beginn von den Enden des Tapes>**  
Entfernen Sie 2 cm des Trägerpapiers vom Ende des Tapes.

**<Beginn von der Mitte des Tapes>**  
Entfernen Sie den Mittelbereich des Trägerpapiers vom Tape..

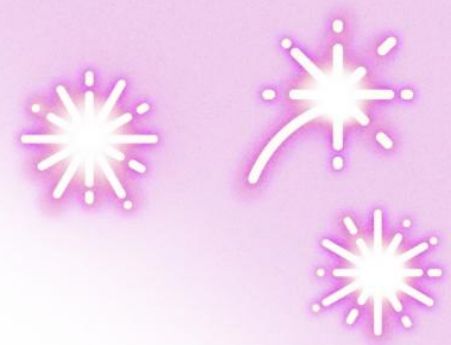


Immer die beiden Enden ohne Dehnung anbringen.

Reiben Sie das Tape fest, um sicherzustellen, dass die Wärme Ihrer Hand das Acryl - Haftmittel aktiviert.







# Techniken

Muskelanlage: Verlauf der Muskeln

Ligamentanlage: Schmerz Kreuz, Stützende Funktion

Faszienanlage: Verlauf der Faszien

Nervenanlage: Verlauf der Nerven

Lympganlage: Verlauf der Lympflüsse





## Schulter, allgemein

*Sie benötigen:*  
1 Streifen Y-Tape  
Sie benötigen einen  
Partner für diese Anwendung



*Schritt 1*



*Schritt 2*

**Schritt 1.** Bringen Sie die Basis des Y-Tape am Oberarm an und führen Sie den vorderen Flügel zur Vorderseite der Schulter. Legen Sie dabei den Arm auf den Rücken.

**Schritt 2.** Führen Sie den hinteren Flügel zur Rückseite der Schulter, legen Sie dabei die Hand auf die andere Schulter.

**Schritt 3.** Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



## Lendenwirbelsäule 1



**Sie benötigen:**  
2 Streifen I-Tape  
Sie benötigen einen  
Partner für diese Anwendung

**Schritt 1.**  
Bringen Sie das erste I-Tape horizontal  
über dem Steißbein an.

**Schritt 2.**  
Bringen Sie das zweite I-Tape horizontal  
über dem ersten an.





## Lendenwirbelsäule 4

**Sie benötigen:**  
2 Streifen Y-Tape  
Sie benötigen einen  
Partner für diese Anwendung

**Schritt 1.** Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape auf einer Seite oberhalb des Gesäßes neben der Wirbelsäule an und führen Sie die Flügel seitlich der Wirbelsäule nach oben wie auf der Abbildung.

**Schritt 2.** Wiederholen Sie das Ganze mit dem zweiten Y-Tape auf der anderen Seite.

**Schritt 3.** Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Schritt 1



Schritt 2



## Tennis - Ellbogen

**Sie benötigen:**

2 Streifen Y-Tape

1 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

**Schritt 1.**

Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape an der Innenseite des Handgelenks an und führen Sie die Flügel links und rechts des Unterarms zum Ellenbogen. Strecken Sie das Handgelenk dabei nach hinten.



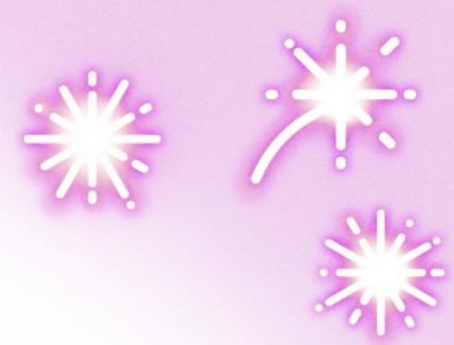
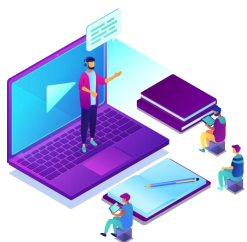
**Schritt 2.**

Bringen Sie das zweite Y-Tape an der Innenseite des Ellenbogens an und führen Sie die Flügel über den Arm wie auf der Abbildung.



**Schritt 3.**

Bringen Sie das I-Tape senkrecht am inneren Ellenbogen an wie auf der Abbildung und halten Sie es dabei um 50 % gedehnt.





## Kniegelenk 2

**Sie benötigen:**

4 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

**Schritt 1.** Bringen Sie das erste I-Tape an der Innenseite des Knies an, so dass es die Kniescheibe umschließt. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

**Schritt 2.** Bringen Sie das zweite I-Tape an der Außenseite des Knies an, so dass es die Kniescheibe umschließt. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

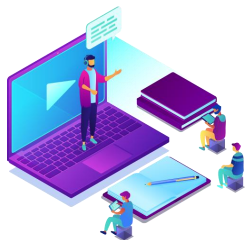
**Schritt 3.** Bringen Sie die beiden letzten I-Tapes unterhalb und oberhalb der Kniescheibe an. Halten Sie das Knie leicht gebeugt.

**Schritt 4.** Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

**Schritt 1**



**Schritt 2**



## Achillessehne 2



**Sie benötigen:**  
2 Streifen I-Tape  
1 Streifen Y-Tape  
Es ist möglich, sich selbst zu tapen

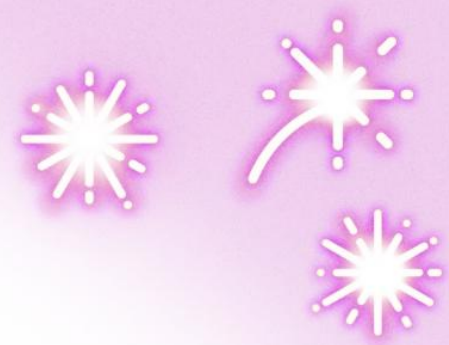
**Schritt 1.**  
Führen Sie ein I-Tape von der Ferse über die Wade zur Kniekehle..

**Schritt 2.**  
Bringen Sie die Basis des Y-Tape an der Achillessehne an und führen Sie die Flügel über die Innen- und Außenseite der Wade entlang zum Knie.

**Schritt 3.**  
Für zusätzliche Unterstützung führen Sie ein weiteres I-Tape um den Knöchel herum.

**Schritt 4.**  
Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.





Viel Spaß beim  
ausprobieren!

