
TAPING

KINESIOLOGIE

ANLEITUNGSANWENDUNG





WARNHINWEISE

Die Informationen und Anwendungen in diesem Leitfaden dienen lediglich zu Informationszwecken und sind nicht als medizinische Richtlinien gedacht. Die beschriebenen Anwendungen richten sich an gesunde und erwachsene Menschen.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Kinesiologie Tape verwenden oder die beschriebenen Anwendungen durchführen. Bei körperlichen Problemen, Krankheiten, Verletzungen oder Medikamenten ist es unbedingt notwendig, die Zustimmung Ihres Arztes einzuholen, um das Produkt zu verwenden und die Ausführung der Bänder. Wenn Ihr Arzt Ihnen empfiehlt, das Produkt oder die Anwendungen in diesem Handbuch nicht zu verwenden, befolgen Sie bitte dessen Anweisungen. Bei Beschwerden oder Schmerzen während der Verwendung des Kinesiologie Tape oder während der Durchführung der beschriebenen Anwendungen, beenden Sie die Verwendung sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.

In einigen Fällen können Hautreaktionen wie Rötung, Juckreiz, Nesselsucht oder Schwellung auftreten. Wenn diese Symptome auftreten, entfernen Sie das Klebeband sofort und stellen Sie die Verwendung ein. Wenn die Symptome anhalten oder sich innerhalb von zwei Tagen nicht bessern, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Das Tape sollte nicht angewendet werden bei: Hautreizungen, anhaltenden Infektionen, Wunden oder Hautgeschwüren, akuten Muskel- und Sehnenverletzungen, Venenentzündungen, Metastasen sowie akuten Thrombosen. Die Anwendung des Produkts darf ausschließlich durch ein Pflaster auf der Haut erfolgen. Es wird auf keinen Fall empfohlen, es auf oder in der Nähe von Wunden aufzutragen, bzw. in den inneren Körperteilen zu verwenden.

Die Anwendung des kinesiologischen Tapes wird nur durch zertifiziertes Personal und Fachleute empfohlen, welche spezielle Kurse durchgeführt haben.



Inhaltsverzeichnis

Einführung	04
Benutzungen	06
Funktionsprinzip	07
Anwendung	08
Ratschläge	10
Schulter	11
Ellbogen	12
Puls	13
Rücken	14
Nacken	15
Lendenwirbelsäule	16
Knie / Kniescheibe	17
Quadrizeps	18
Wade	19
Schienbein	20
Leisten	21
Tractus Iliotibialis	22
Ischiokrurale Muskeln	23
Achillessehne	24
Fußsohlen	25
Drainage	26



Hi!

Vielen Dank, dass Sie sich für **KALAHARI 4 wellness** entschieden haben.

Mit diesem E-Book möchten wir Ihnen einen Leitfaden zur **KINESIOLOGICAL TAPING** anbieten, mit dem Sie Ihr Tape optimal und bewusst verwenden können!

Wir von **KALAHARI 4 Wellness** wollten ein Qualitätsprodukt entwickeln, das es Ihnen ermöglicht, Schmerzen zu lindern und Sie genau dann zu unterstützen, wenn Sie es benötigen, ob Sie ein Profisportler sind oder es für die Rehabilitation oder allgemeine Physiotherapie verwenden.

Unser Klebeband wurde mit dem Ziel entwickelt, dass es angenehm zu verwenden ist, leicht ist, gut auf der Haut haftet und auch nach mehreren Trainingseinheiten oder unter extremen Bedingungen wie starkem Schwitzen, Feuchtigkeit, Verwendung im Schwimmbad oder täglichem Duschen länger verwendet werden kann.

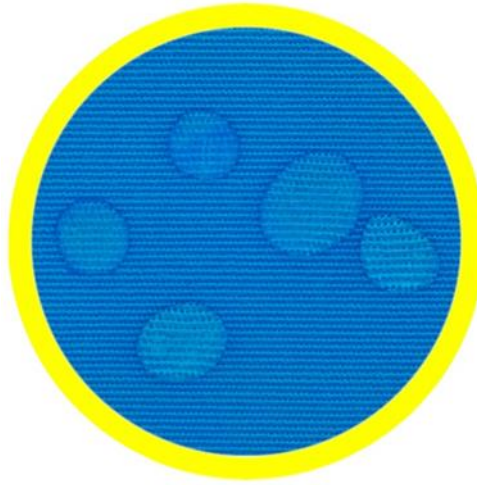
Zu diesem Zweck weist das Tape von **KALAHARI 4 Wellness** die folgenden technischen Eigenschaften auf:

- **Material:**

95% RAYON (KUNSTSEIDE) + 5% ELASTAN

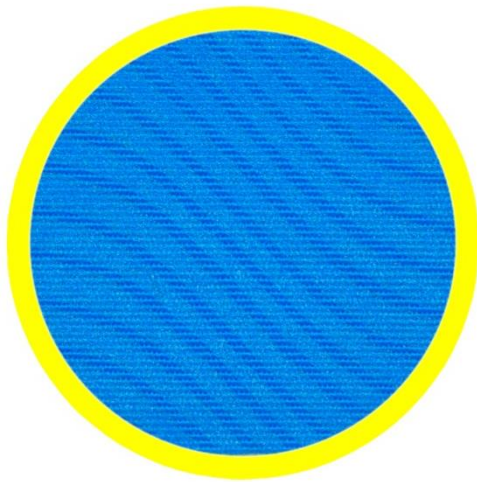
Im Gegensatz zu den klassischen Baumwollbändern besteht unser Tape aus einem hochwertigen technischen Material (Kunstseide), welches folgende Eigenschaften garantiert:

- GRÖßERE BESTÄNDIGKEIT GEGENÜBER WASSER UND SCHWEISS, für bessere Haftung;
- MEHR UNTERSTÜTZUNG FÜR MUSKELN UND GELENKE, um die Leistung zu maximieren;
- SCHNELLIGKEIT BEIM TROCKNEN, um die Auswirkungen von Schwere und Feuchtigkeit zu vermeiden;
- LEICHTIGKEIT, um das Wohlbefinden zu steigern;
- WENIGER REIBUNG ZWISCHEN BÄNDERN UND KLEIDUNG, um die Tragbarkeit zu verbessern.



- **Hypoallergener und latexfreier Acrylkleber:**

Geeignet für empfindliche Haut und wellig aufgetragen. Ermöglicht das Schwitzen der Haut und das Entweichen von Feuchtigkeit.



- **Dicke und Elastizität, die die der Epidermis simulieren:**

Sie reproduzieren das Verhalten der Haut und minimieren die Hautermüdung.

- **Farben: schwarz, blau, pink, grün.**

Jedes Band ist das gleiche wie das andere, die Farbe macht keinen Unterschied!



WARUM SOLLTE MAN ES VERWENDEN?

Das elastische Taping hatte 1988 mit den Athleten der japanischen Volleyballmannschaft seinen ersten internationalen Auftritt bei den Olympischen Spielen in Seoul. Von diesem Moment an breitete sich seine Anwendung dank seiner Vorteile und der Wirksamkeit seiner Methode auf der ganzen Welt aus und ist heutzutage eine konsolidierte Technik, die von Physiotherapeuten, Sporttrainern, Physiatern, Masseuren usw. mit wichtigen Ergebnissen für Patienten, sowohl im Sport als auch in der Rehabilitation und Genesung, angewendet wird. Im Vergleich zu herkömmlichen starren Verbänden passt sich das kinesiology Tape der Bewegung der Muskeln an, simuliert die Eigenschaften der Haut und ermöglicht dem Träger, sich frei zu bewegen und gleichzeitig geschützt zu sein.

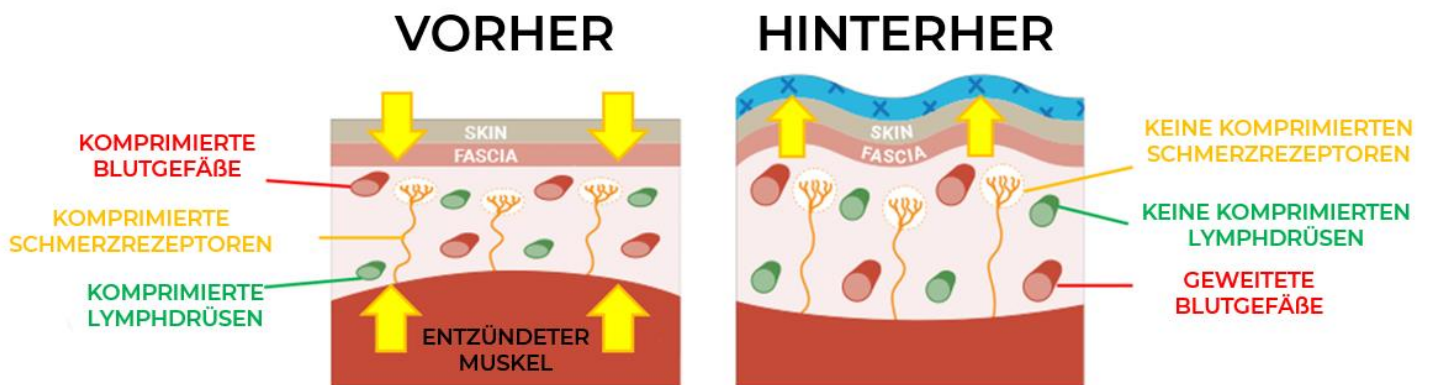
Bei korrekter Anwendung bietet das Band die folgenden Vorteile:

- **Lindert Schmerzen und Muskelbeschwerden**, fördert ein besseres körperliches Wohlbefinden und stimuliert die sensorischen Rezeptoren der Haut;
- **Verhindert Verletzungen**, verringert das Risiko von Muskelüberdehnungen oder -kontraktionen und erleichtert die Wiederherstellung der korrekten Muskelspannung durch Erhöhen oder Verringern der Dehnung;
- **Erhöht die Lymphdrainage und die Durchblutung** und ermöglicht eine schnelle Rückresorption von Ödemen und Schwellungen;
- **Bietet Unterstützung für Muskeln und Gelenke**, erleichtert die Muskelaktivität und unterstützt die Gelenke während der Korrektur- und Ausrichtungsphase, wodurch die sportliche Leistung verbessert wird;
- **Verbessert die Bewegungswahrnehmung** durch eine bessere Qualität der elastischen Muskelwirkung und des Bewegungsumfangs (ROM).

WIE FUNKTIONIERT ES?

Wenn ein Muskel entzündet, zusammengezogen oder starr ist, wird der Raum zwischen Haut und Muskel komprimiert, was zu einer Verengung und Verstopfung des Lymphflusses und der Durchblutung führt. Diese Kompression übt Druck auf die **Nervenrezeptoren** zwischen Haut und Muskel aus, die wiederum Schmerz- und Unwohlseins-Signale an das Gehirn senden.

Durch Anbringen des Klebebands auf der Haut wird die Haut leicht "angehoben", wodurch ein **Falteneffekt** erzeugt wird, der die Schmerzrezeptoren entlastet. Auf diese Weise werden die Beschwerden und die Muskelermüdung verringert, was eine fortschreitende Wiederherstellung der motorischen Funktionen ermöglicht. Auf diese Weise können Sie sich schneller von einer Verletzung oder nach einer intensiven Arbeitsbelastung erholen.



Das kinesiologische Tape ist auch sehr nützlich bei der Behandlung von Ödemen, Schwellungen oder Wasseranlagerungen, da durch das Anheben der Haut die **Lymphdrainage** und die **Durchblutung gesteigert** werden und die Ansammlung von interstitiellen Flüssigkeiten vermieden wird. Bei diesen Problemen wird normalerweise das Band auf die Haut aufgebracht und vorher in eine Fächerform geschnitten. Auf diese Weise bestimmt das Pflaster eine Reihe von Windungen der Haut, ähnlich wie kleine Wellen, die als Abflusspumpen auf den Lymphfluss einwirken und die Rückresorption des Ödems oder die Schwellung fördern und die Schmerzen lindern. Darüber hinaus kann das Band eine propriozeptive Funktion ausüben, d. h. **Sehnen und Bänder schützen** und dabei helfen, die Gelenke in der richtigen Position zu halten und die Wahrnehmung der Gelenkstabilität zu verbessern.



WIE WIRD ES AUFGETRAGEN?

SPANNUNG DES TAPES:

Es ist wichtig, auf das Tape ein korrektes Spannungsniveau (d. h. Dehnen) auszuüben, das je nach dem Effekt und der Anwendung, die wir erzielen möchten, variiert:

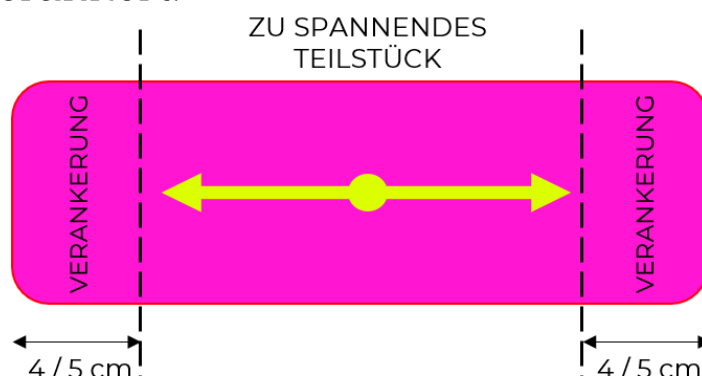
- **für Drainage- oder Dekompressionsanwendungen:** legen Sie das Klebeband spannungsfrei an und positionieren Sie den betroffenen Körperbereich in einer gedehnten Position.
- **für stabilisierende oder komprimierende Anwendungen:** das Tape wird mit moderater Spannung von ca. 50 bis 90% aufgebracht. Oder Sie positionieren den zu behandelnden Teil gekürzt und bringen das Tape spannungsfrei an.

Achtung: Übermäßige Spannung kann zu Unannehmlichkeiten führen und Irritationen oder Juckreiz verursachen!

Sie können das Tape auf zwei Arten auf die Haut kleben:

END-TO-END-ANWENDUNG: bringen Sie das Tape an, indem Sie ein Ende ohne Spannung auf der Haut verankern, und achten Sie darauf, nicht in den Pfad eines anderen Muskels einzudringen. Der mittlere Teil des Bands wird gedehnt, bis die gewünschte Spannung erreicht ist, wobei die Anatomie der Muskeln berücksichtigt wird und so parallel wie möglich zu den Muskelfasern bleibt. Sie verankern das andere Ende auf der Haut, ohne Spannung aufzubringen.

CENTER FIRST-ANWENDUNG: im mittleren Bereich wird das Tape von der Folie abgezogen. Dieser Bereich wird mit der gewünschten Spannung auf die Haut aufgebracht. Dann werden die beiden Enden spannungsfrei verankert.



Das Klebeband sollte auf die Länge des betreffenden Muskels zuzüglich einiger Zentimeter (4/5 cm) gekürzt werden, die für die Anfangs- und Endverankerung erforderlich sind. Es gibt verschiedene Schnittmuster, darunter:

“I” TAPE: es ist die häufigste Anwendung und wird bei ausgedehnten Muskelstrukturen, wie zum Beispiel Lendenmuskeln und Quadrizeps femoris verwendet.



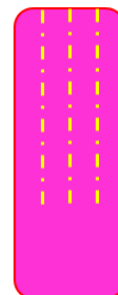
“Y” TAPE: es wird bei parallelen oder mehrteiligen Muskeln wie Muskeln des Vastus medialis, lateralen Muskeln, Deltamuskeln, Zwillingen usw. angewendet. Um das Klebeband auf die Haut aufzubringen, verankern Sie zuerst die Basis und dehnen Sie dann die beiden Zweige des Klebebands richtig.



“X” TAPE: es wird normalerweise zur Stabilisierung und Unterstützung von Muskeln verwendet, die sich von einem Gelenk zum anderen erstrecken, z. B. bei Unterarmmuskeln, indem das Klebeband vom Ellbogen bis zum Handgelenk angebracht wird. Um das Klebeband auf die Haut aufzubringen, verankern Sie zuerst den mittleren Teil des betroffenen Bereichs und dehnen Sie dann nacheinander die vier Zweige des Klebebands.



“W” TAPE: es wird hauptsächlich zur Drainage von Ödemen, entzündlichen Prozessen oder Hämatomen eingesetzt. Um das Tape anzubringen, verankern Sie zuerst das ungeschnittene Ende an dem Lymphknoten, den Sie abtropfen lassen möchten, und dehnen Sie dann jeweils einen Zweig.





EINIGE RATSCHLÄGE...

Bevor wir Ihnen die Hauptanwendungen des kinesiologischen Bandes zeigen, möchten wir Ihnen einige wichtige Ratschläge geben, mit denen Sie das Band optimal verwenden, den Nutzen maximieren und Probleme oder Irritationen vermeiden können.

VOR DEM TAPING:

- ✓ Stellen Sie sicher, dass die Haut sauber und trocken ist und keine Öle oder Cremes vorhanden sind. Wenn die Haut nicht richtig gereinigt wird, haftet das Klebeband nicht richtig und neigt dazu, sich kurzfristig zu lösen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Hände, mit denen Sie das Klebeband auftragen, sauber und trocken sind;
- ✓ Runden Sie die Kanten des Klebebands mit einer Schere ab, bevor Sie das Schutzpapier entfernen. Dies vermeidet, dass die Ecken des Gürtels dazu neigen, sich zu heben und an der Kleidung zu reiben und sich folglich von der Haut zu lösen;
- ✓ Es ist ratsam, sich bei übermäßigem Haar im Bereich der Klebebandanwendung zu rasieren;
- ✓ Bringen Sie das Klebeband mindestens 30 Minuten vor körperlicher Aktivität oder vor dem Duschen an. Auf diese Weise haftet das Pflaster richtig auf der Haut;
- ✓ Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie es angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.

NACH DEM TAPING:

- ✓ Seien Sie behutsam, wenn Sie das Klebeband entfernen, um Schnitte, Blutergüsse oder sogar Blutungen zu vermeiden;
- ✓ Entfernen Sie das Klebeband sehr langsam mit warmem Wasser oder milder Seife;
- ✓ Folgen Sie der Haarwuchsrichtung, um das Klebeband zu entfernen;
- ✓ Warten Sie 2 Tage, bevor Sie eine weitere Behandlung an derselben Stelle durchführen, damit sich die Haut ausruhen und nicht an Krankheiten erkranken kann.

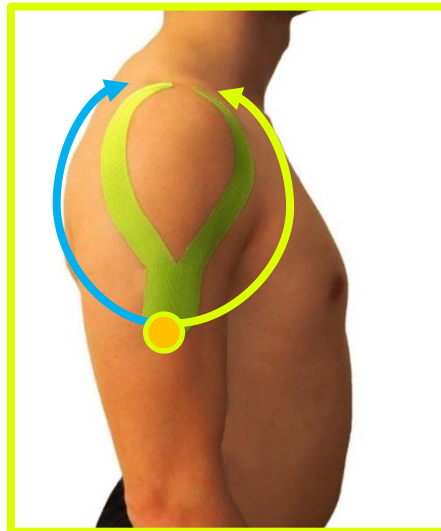


1) SCHULTER:

BENÖTIGTES MATERIAL: "Y" Tape.

AUSFÜHRUNG: mit Partner.

Anwendung sowohl bei posttraumatischen als auch bei entzündlichen Erkrankungen. Das Taping verringert die Anstrengung des Gelenks und verbessert die Biomechanik der Schulter, wodurch Entzündungen und Schmerzempfindungen reduziert werden.



- 1) Nehmen Sie den betroffenen Arm aus dem Stand hinter den Rücken;
- 2) Bringen Sie die Basis des "Y"-Bandes an, mit dem es am Deltamuskel verankert ist;
- 3) Lassen Sie den vorderen Zweig des "Y" an der **Vorderseite der Schulter** anhaften und sich um diese drehen, bis Sie den oberen Teil erreichen. Üben Sie eine leichte Spannung auf das Tape aus;
- 4) Greifen Sie mit der Hand des betroffenen Arms nach der gegenüberliegenden Schulter;
- 5) Kleben Sie den zweiten Zweig des "Y" um den **hinteren Teil der Schulter** und biegen Sie ihn um, bis Sie oben angekommen sind. Üben Sie eine leichte Spannung auf das Tape aus;
- 6) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.



2) ELLBOGEN:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 1 langes und 1 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung besonders geeignet bei Sehnenentzündungen wie dem **Tennisarm**. Das Taping sorgt für Stabilität und Unterstützung im Ellbogenbereich, indem es Bewegungen erleichtert sowie Entzündungen und Schmerzempfinden reduziert.



- 1) Strecken Sie im Sitzen den Arm aus und beugen Sie das Handgelenk mit den Fingern nach unten;
- 2) Tragen Sie das Tape beginnend **über dem Ellbogen** mit einer leichten Spannung am **Handgelenk** auf;
- 3) Fügen Sie einen waagerechten Streifen **unter dem Ellbogen** an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 4) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.



3) PULS:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 1 langes und 1 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung sowohl bei posttraumatischen als auch bei entzündlichen Erkrankungen. Es ist besonders für das **Karpaltunnelsyndrom** geeignet. Das Taping sorgt für Stabilität und Unterstützung im Handgelenkbereich, indem es Bewegungen erleichtert sowie Entzündungen und Schmerzempfinden reduziert.



- 1) Strecken Sie im Sitzen den Arm aus und beugen Sie das Handgelenk mit den Fingern nach unten;
- 2) Bringen Sie das Klebeband vom oberen Teil der Hand bis zum Ellbogen mit einer leichten Spannung an;
- 3) Fügen Sie einen horizontalen Streifen direkt über dem Handgelenk an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 4) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.



4) RÜCKEN:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 3 langes.

AUSFÜHRUNG: mit Partner.

Für die Anwendung bei Muskelkontrakturen, Schmerzen des Bewegungsapparates, Rückenschmerzen und Hexenschuss. Das Taping bietet Stabilität und Unterstützung und beugt Rückenschmerzen, Fitness- oder Arbeitsüberlastungen vor.



- 1) Legen Sie Ihre Hände aus dem Stand auf die Knie und beugen Sie den Oberkörper um etwa 45° nach vorne;
- 2) Kleben Sie das Band mit einer leichten Spannung waagrecht auf die schmerzende Stelle im **Rücken**;
- 3) Bringen Sie zwei weitere Streifen Klebeband an, um genau auf der schmerzenden Stelle ein **Kreuz** zu bilden;
- 4) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.

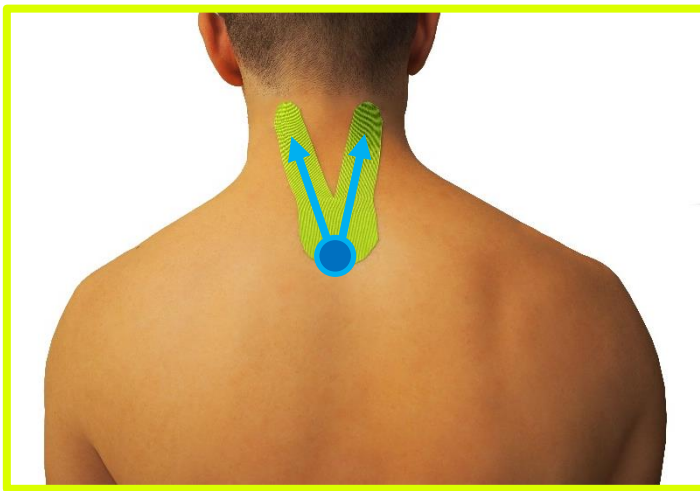


5) NACKEN:

BENÖTIGTES MATERIAL: "Y" Tape und "I" Tape, kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit Partner.

Anwendung zur Linderung von **Nackenschmerzen**. Das Taping bietet Stabilität und Unterstützung, ermöglicht es Ihnen, die Muskeln zu entspannen, die Durchblutung zu steigern und den Druck auf die empfindlichsten myofaszialen Punkte zu reduzieren.



- 1) Neigen Sie Ihren Kopf nach vorne und versuchen Sie, die Basis des Halses mit Ihrem Kinn zu berühren;
- 2) Tragen Sie die Basis des "Y"-Bandes auf die **Wirbelsäule** auf der Höhe der Schulterblätter auf;
- 3) Kleben Sie die beiden Zweige des "Y" auf die **Seiten des Halses** bis ca. 1 cm vom Haaransatz entfernt und ziehen Sie sie mit einer leichten Spannung nacheinander heraus;
- 4) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 5) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.

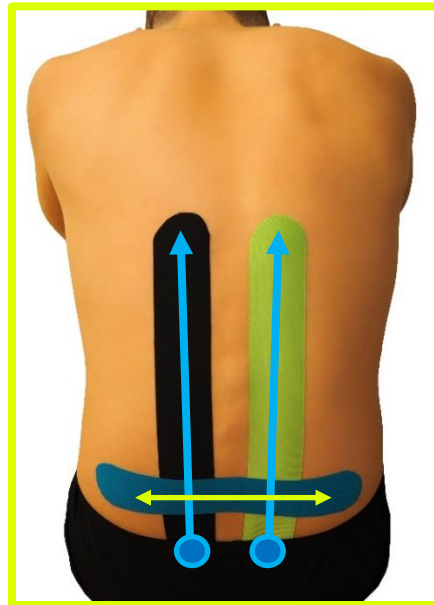


6) LENDENWIRBELSÄULE:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 2 langes und 1 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit Partner.

Anwendung bei Schmerzen im Lendenbereich. Das Taping reduziert den Druck auf die zugehörige Muskulatur, manipuliert die Faszie und erhöht die Durchblutung im betroffenen Bereich, um das Schmerzempfinden zu verringern.



1) Legen Sie Ihre Hände aus dem Stand auf die Knie und beugen Sie den Oberkörper um etwa 45° nach vorne;

2) Kleben Sie das Klebeband senkrecht von knapp über dem Gesäß bis zur **Hälfte des Rückens** entlang der Wirbelsäule.

Üben Sie eine leichte Spannung auf das Tape aus;

3) Bringen Sie ein zweites Klebeband senkrecht auf der anderen Seite des Rückens an, von knapp über dem Gesäß bis zur **Hälfte des Rückens**, und folgen Sie dabei der Wirbelsäule.

Üben Sie eine leichte Spannung auf das Tape aus;

4) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;

5) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.



7) KNIE / KNIESCHEIBE:

BENÖTIGTES MATERIAL: 2 "Y" Tape und "I" Tape kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung bei Knieschmerzen oder **Patellaperitenditis**. Das Taping unterstützt das Knie, indem es die Muskeln in Balance bringt, die Bewegungsfreiheit verbessert und Schmerzen und Druck auf entzündete Sehnen lindert.



- 1) Legen Sie sich auf den Boden und beugen Sie Ihr Bein etwa 45°;
- 2) Bringen Sie die Basis des "Y"-Bandes an und verankern Sie es auf dem **Schienbein** direkt unterhalb der Kniescheibe. Lassen Sie die Zweige des "Y" um die **Patella** kleben und sich darum biegen. Üben Sie eine leichte Spannung auf das Tape aus;
- 3) Bringen Sie die Basis des zweiten "Y"-Bandes an und verankern Sie es am **Oberschenkelmuskel** direkt über der Kniescheibe. Lassen Sie die Zweige des "Y" an der **Patella** haften, biegen Sie sich darum und überlappen Sie sie mit dem ersten Streifen. Üben Sie eine leichte Spannung auf das Tape aus;
- 4) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 5) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.



8) QUADRIZEPS:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 1 langes und 1 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung bei Verletzungen wie Muskelrissen, Entzündungen, Kontrakturen oder Belastungen. Das Taping beschleunigt den Erholungsprozess und lindert die Schmerzen, entspannt die Muskeln und erhöht die Durchblutung.



- 1) Knie nieder, um deine Oberschenkelmuskulatur vollständig zu dehnen;
- 2) Bringen Sie das Klebeband mit einer leichten Spannung von knapp unterhalb der Leiste bis knapp oberhalb des Knies an;
- 3) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 4) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.

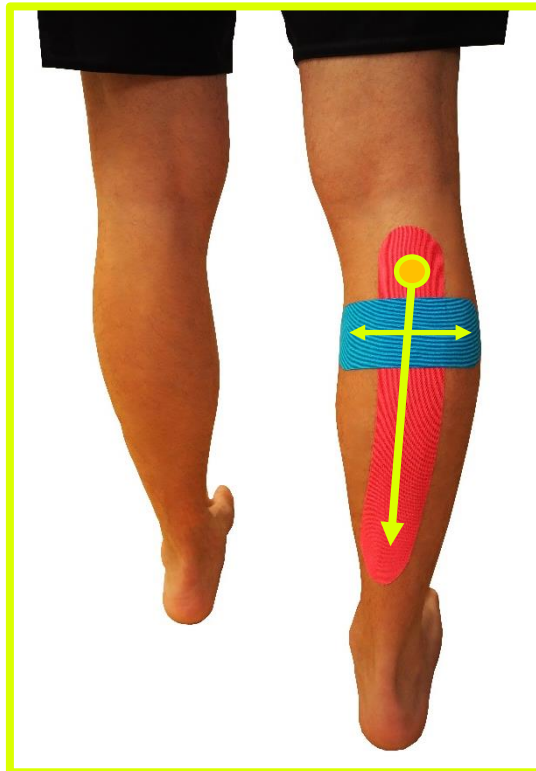


9) WADE:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 1 langes und 1 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung bei Verletzungen wie Muskelrissen, Entzündungen, Kontrakturen oder Belastungen. Das Taping beschleunigt den Erholungsprozess und lindert die Schmerzen, entspannt die Muskeln und erhöht die Durchblutung.



- 1) Legen Sie sich auf den Bauch und beugen Sie Ihren Fuß oder legen Sie sich auf den Boden und beugen Sie Ihr Bein um 45°;
- 2) Bringen Sie das Klebeband von knapp über dem Knöchel bis zur Wadenoberseite an, mit einer leichten Spannung an;
- 3) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 4) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.



10) SCHIENBEIN:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 1 langes und 2 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung bei Verletzungen wie Muskelrissen, Entzündungen, Kontrakturen oder Belastungen. Das Taping beschleunigt den Erholungsprozess und lindert die Schmerzen, entspannt die Muskeln und erhöht die Durchblutung.



- 1) Legen Sie sich auf den Boden oder setzen Sie sich auf und beugen Sie Ihr Bein um 45°;
- 2) Bringen Sie das Klebeband von knapp über dem Knöchel bis knapp unter dem Knie an, mit einer leichten Spannung an;
- 3) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 4) Fügen Sie bei Bedarf einen zusätzlichen Streifen an der schmerzenden Stelle hinzu;
- 5) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.

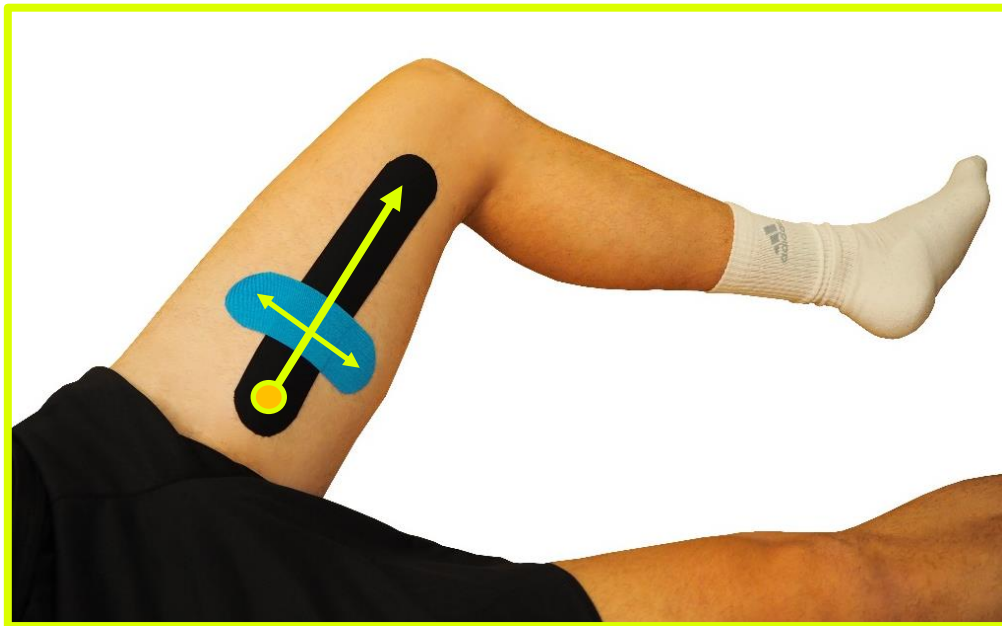


11) LEISTEN:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 1 langes und 1 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung bei Verletzungen wie Muskelrissen, Entzündungen, Kontrakturen oder Belastungen. Das Taping beschleunigt den Erholungsprozess und lindert die Schmerzen, entspannt die Muskeln und erhöht die Durchblutung.



- 1) Legen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihr Bein um 45° an;
- 2) Bringen Sie das Klebeband vom oberen Teil des inneren Oberschenkels bis knapp über das Knie an, mit einer leichten Spannung an;
- 3) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 4) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.

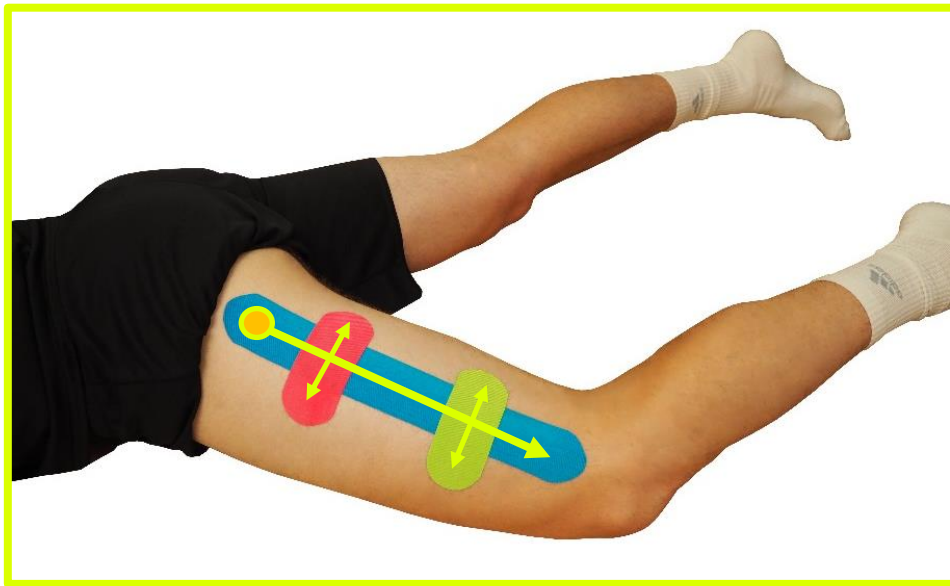


12) TRACTUS ILIOTIBIALIS:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 1 langes und 2 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung bei Verletzungen wie Muskelrissen, Entzündungen, Kontrakturen oder Belastungen. Das Taping beschleunigt den Erholungsprozess und lindert die Schmerzen, entspannt die Muskeln und erhöht die Durchblutung.



- 1) Legen Sie sich auf die Seite und beugen Sie Ihr Knie, um damit den Boden zu berühren;
- 2) Bringen Sie das Klebeband vom oberen Teil des Oberschenkels bis knapp über das Knie an, mit einer leichten Spannung an;
- 3) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 4) Fügen Sie bei Bedarf einen zusätzlichen Streifen an der schmerzenden Stelle hinzu;
- 5) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.

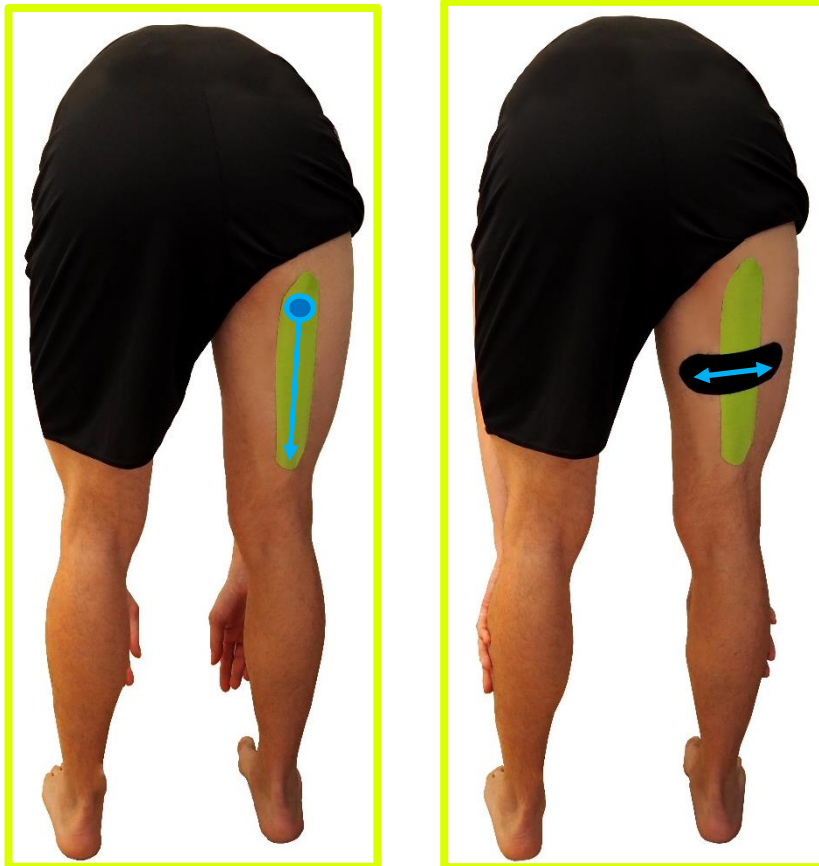


13) ISCHIOKRURALLE MUSKELN:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 1 langes und 1 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit Partner.

Anwendung bei Verletzungen wie Muskelrissen, Entzündungen, Kontrakturen oder Belastungen. Das Taping beschleunigt den Erholungsprozess und lindert die Schmerzen, entspannt die Muskeln und erhöht die Durchblutung.



- 1) Beugen Sie aus dem Stand Ihren Oberkörper und versuchen Sie, die Fußspitze mit den Händen zu erreichen, spannen Sie die Knie an;
- 2) Bringen Sie das Klebeband von knapp unterhalb des Gesäßes bis knapp oberhalb des Knies an, mit einer leichten Spannung an;
- 3) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 4) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.



14) ACHILLESSEHNE:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" Tape, 1 langes und 2 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung bei posttraumatischen und entzündlichen Erkrankungen. Es ist besonders geeignet für Tendinopathie oder Entzündung der **Achillessehne**, eine Pathologie, die bei Läufern sehr häufig ist. Das Taping bietet Stabilität und Unterstützung und reduziert Entzündungen und Schmerzempfindungen.



- 1) Legen Sie sich auf den Bauch und beugen Sie Ihren Fuß oder setzen Sie sich auf einen Stuhl und stützen Sie Ihren Knöchel auf das Knie des gegenüberliegenden Beins;
- 2) Das Klebeband von der Mitte des **Plantarbogens** bis zum oberen Teil der **Wade** durch die Achillessehne anbringen. Üben Sie eine leichte Spannung auf das Tape aus;
- 3) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;
- 4) Fügen Sie bei Bedarf einen zusätzlichen Streifen an der schmerzenden Stelle hinzu;
- 5) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.

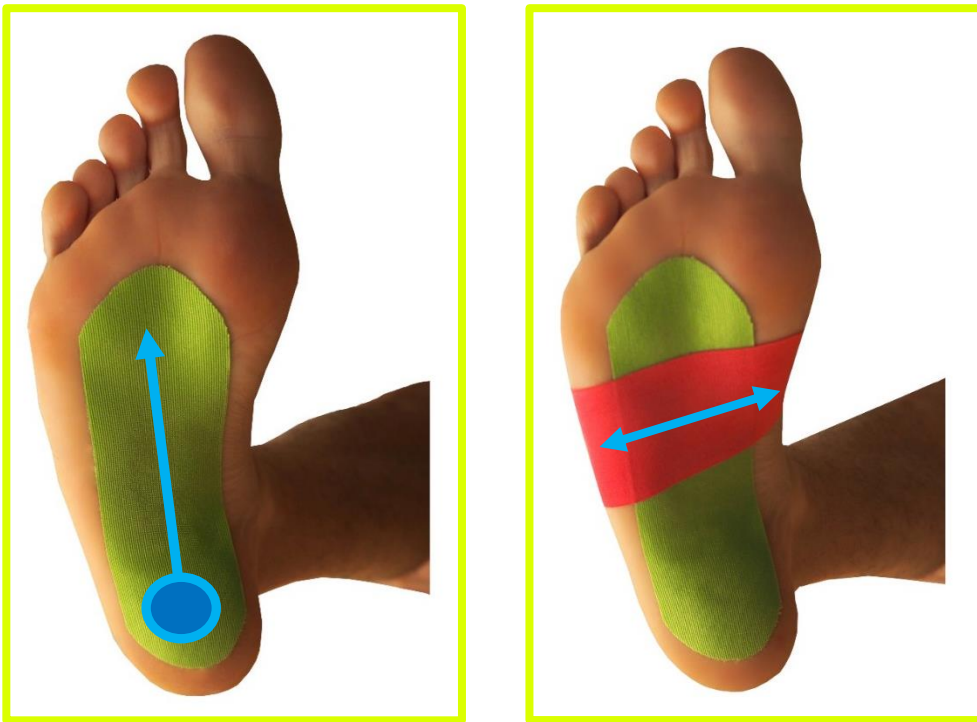


15) FUSSSOHLEN:

BENÖTIGTES MATERIAL: "I" oder "W" Tape, 1 langes und 1 kurzes.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung zur Behandlung von schmerzhaften Symptomen der **Plantarfaszie**. Das Taping gibt der Fußsohle Stabilität und Unterstützung, entspannt den Fuß, lindert Entzündungen und lindert Schmerzen.



1) Legen Sie sich auf den Bauch, beugen Sie Ihr Knie und positionieren Sie Ihren Fuß rechtwinklig. Sie können sich auch setzen und Ihren Knöchel auf das Knie des anderen Beins legen;

2) Bringen Sie das Klebeband mit einer leichten Spannung von der **Ferse** bis zu der Basis der **Zehen** an. Es ist auch möglich, die "W"-Form des Bands zu verwenden, um eine bessere Drainage zu erzielen.

3) Fügen Sie einen horizontalen Streifen an der schmerzhaften Stelle mit mäßiger Spannung hinzu;

4) Reiben Sie das Klebeband mit den Händen, nachdem Sie jeden Streifen angelegt haben. Die erzeugte Wärme aktiviert den Klebstoff und sorgt für maximale Haftung.

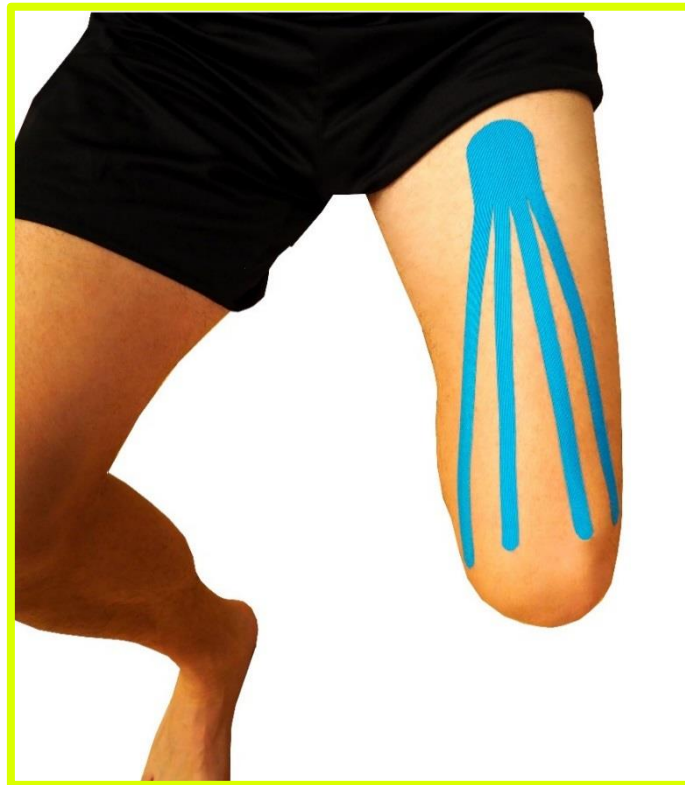


16) DRAINAGE:

BENÖTIGTES MATERIAL: "W" Tape.

AUSFÜHRUNG: mit oder ohne Partner.

Anwendung bei Ödemen, Schwellungen oder Wassereinlagerungen. Das Taping übt eine dekompressive Wirkung aus, die die Lymphdrainage und die Durchblutung fördert und so eine schnelle Rückresorption von Ödemen und Schwellungen ermöglicht.



- 1) Stellen Sie sich so auf, dass der von der Anwendung betroffene Bereich aktiv ist.
- 2) Legen Sie die Basis des Klebebands auf "W" und befestigen Sie es ca. 3 cm vom Lymphknoten entfernt, den Sie abtropfen lassen möchten. Üben Sie **keine** Spannung auf das Tape aus;
- 3) Stellen Sie sicher, dass die "W"-Zweige an dem Ödem/ der **Schwellung** in der Richtung haften, in die Sie abtropfen lassen möchten, und lassen Sie ausreichend Platz zwischen ihnen. Üben Sie **keine** Spannung auf das Tape aus;
- 4) Bei Bedarf kann im schmerzenden Bereich ein weiterer "W" - Streifen in Querrichtung zum ersten hinzugefügt werden.



www.kalahari4wellness.com



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Turin, Italien

info@kalahari4wellness.com

"Copyright 2022 - Alle Rechte vorbehalten"

