

taping



Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen

Taping ist eine sanfte, medikamentenfreie und leicht zu erlernende Technik. Zahlreiche Beschwerden lassen sich damit ursächlich behandeln, und viele Sportverletzungen können mit den geeigneten Tapeanlagen positiv beeinflusst werden. Hinzu kommt der stabilisierende Effekt der Tapes, der Überlastungsschäden verhindern kann.

Mit 600 Abbildungen und ergänzt durch hilfreiche Tipps, erklärt der Autor und Physiotherapeut jede Tapeanlage Schritt für Schritt. Die praktische Handhabung wird klar und leicht nachvollziehbar vorgestellt, sodass sie von jedem schnell und einfach umgesetzt werden kann.

Die Tapeanlagen in diesem Buch konzentrieren sich auf zwei Schwerpunkte: Den ersten Schwerpunkt bildet die Behandlung von alltäglichen Beschwerden und Schmerzsyndromen des Bewegungsapparats. Der zweite Schwerpunkt liegt auf der Behandlung und Prävention von Sportverletzungen: 31 typische Sportverletzungen aus den Bereichen Laufen, Fußball, Tennis, Golf, Handball, Ski und Kraftsport werden präzise beschrieben und die entsprechenden Tapeanlagen in einzelnen Behandlungsschritten erläutert. Zu jedem Beschwerdebild oder einer Verletzung wird zusätzlich eine Eigenübung vorgestellt, mit der der Therapieerfolg langfristig sichergestellt werden kann. Bei regelmäßiger praktischer Anwendung wirken diese Eigenübungen gleichzeitig auch vorbeugend.

Auf der beiliegenden DVD werden Videos gezeigt, wie die Tapes abgemessen, zurechtgeschnitten und korrekt angelegt werden. Exemplarisch werden auf 20 Filmsequenzen die Tapeanlagen bei den häufigsten Beschwerden und Sportverletzungen dargestellt. Zudem sind die Clips als QR-Codes eingebunden und können bequem mit dem Smartphone oder Tablet abgerufen werden. Die Kombination aus Buch und ergänzenden Videos macht aus jedem in kurzer Zeit einen echten Taping-Profi – garantiert!

Interessenten

Hobbysportler, interessierte Laien, Physio- und Ergotherapeuten, Sport- und Medizinstudenten, Heilpraktiker

Bibliographische Angaben

220 Seiten, 600 Abbildungen, Softcover
inkl. DVD, Onlinevideos und Gutschein für Tapematerial
Format: 185 × 260 mm, ISBN: 978-3-86867-556-6
2. Auflage 2021, Preis: € 19,80

So können Sie bestellen:

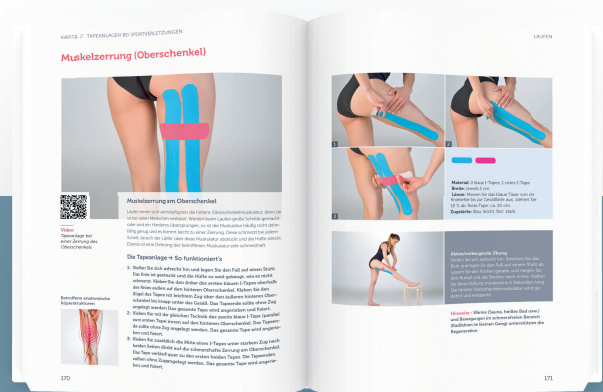
WeMoove e.U.

Salzbergstraße 82, 6067 Absamm/Österreich

Telefon: +43 5223 228 68

Fax: +43 5223 228 68 99

E-Mail: info@tilia.de



Weitere Infos & Produkte:

www.physioshop24.net