



Taping Guide

ARES KINESIOLOGY TAPE

- >Allgemeine Instruktionen*
- >Grundlagen Kinesiology Taping*
- >Tape - Anlagen*



Was ist ARES TAPE?	8
Wie funktioniert ARES TAPE?	9
Allgemeine Instruktionen	10

Nacken / Schulter / Oberarm

Schulter & Nacken 1	12
Schulter & Nacken 2	13
Trapezius	14
Halswirbelsäule, Hinterseite 1	15
Halswirbelsäule, Hinterseite 2	16
Halswirbelsäule, Vorderseite	17
Halswirbelsäule, Seite	18
Steifer Nacken	19
Schulter, allgemein	20
Schulter, Prellung	21
Schulter, Überbelastung	22
Schultersteife (Frozen Shoulder)	23
Bizeps	25
Trizeps	26

Ellenbogen / Unterarm / Hand

Ellbogen, Außenseite 1	27
Ellbogen, Außenseite 2	28
Ellbogen, Innenseite 1	29
Ellbogen, Innenseite 2	30

Tennis - Ellbogen	31
Golf - Ellbogen	32
Entzündung des Ellbogens (Rheuma)	33
Unterarm, Außenseite 1	34
Unterarm, Außenseite 2	35
Unterarm, Innenseite	36
Karpal-Tunnel-Syndrom	37
Handgelenk, allgemein	38
Entzündung des Handgelenks (Rheuma)	39
Daumen	40
Sehnenscheidenentzündung des Daumens	41
Finger	42
Entzündung des Finger(Rheuma)	43

Rumpf / Rücken

Bauchmuskulatur 1	44
Bauchmuskulatur 2	45
Bauchmuskulatur 3	46
Bauchmuskulatur 4	47
Brustmuskulatur 1	48
Brustmuskulatur 2	49
Rücken & Schulter	50
Brustkorb & Rippen 1	51
Brustkorb & Rippen 2	52
Brustwirbelsäule 1 (Rhomboiden)	53
Brustwirbelsäule 2 (Latissimus)	54
Interkostalneuralgie	55

Lendenwirbelsäule 1	56
Lendenwirbelsäule 2	57
Lendenwirbelsäule 3	58
Lendenwirbelsäule 4	59
Steißbein	60

Hüfte / Oberschenkel

Hüftgelenk, allgemein	61
Hüftmuskulatur 1	62
Hüftmuskulatur 2	63
Leiste	64
Oberschenkelmuskulatur, Vorderseite 1	65
Oberschenkelmuskulatur, Vorderseite 2	66
Oberschenkelmuskulatur, Hinterseite 1	67
Oberschenkelmuskulatur, Hinterseite 2	68
Oberschenkelmuskulatur, einzeln	69

Knie / Unterschenkel

Kniegelenk 1	70
Kniegelenk 2	71
Kniegelenk 3	72
Kniegelenk 4	73
Kniegelenk 5	74
Kniegelenk, Außenseite	75
Kniegelenk, Innenseite	76
Kniescheibe 1	77

Kniescheibe 2	78
Entzündung des Kniegelenkes (Rheuma)	79
Wade	80
Krampf in der Wade	81
Schwellung in der Wade	82
Schienbeinsyndrom	83
Achillessehne 1	84
Achillessehne 2	85
Achillessehne 3	86

Knöchel / Fuß

Verstauchung des Knöchels, Außenseite	87
Verstauchung des Knöchels, Innenseite	88
Fersensporn	89
Entzündung im Sprunggelenk (Rheuma)	90
Fußsohle 1	91
Fußsohle 2	92
Senk-, Plattfuß	93
Großer Zeh	94
Hallux valgus	95

Klinische Indikationen

Prellung / Bluterguss	96
Verdauungsstörung	97

Was ist ARES TAPE?

ARES TAPE ist ein elastisches Therapie- und Sporttape. Die Kinesiology-Taping-Methode wird weltweit in vielen verschiedenen Sportbereichen ebenso erfolgreich wie in der Therapie angewendet.

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

ARES TAPE 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.

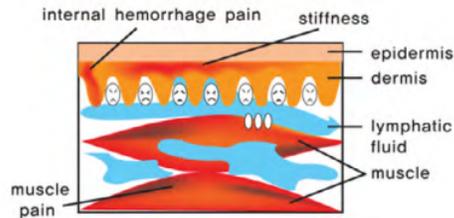
- > **Muskelschmerzen behandeln**
- > **Gelenkentzündungen vorbeugen**
- > **Leistungsfähigkeit steigern**

Wie funktioniert ARES TAPE?

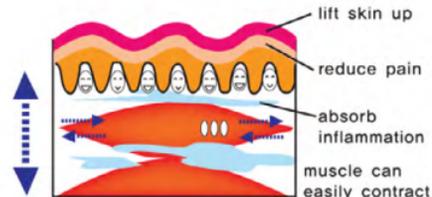
Wenn ein Muskel geschwollen, entzündet oder verhärtet ist, wird der Raum zwischen Haut und Muskulatur komprimiert, was zu einem Stau von Blut und Lymphflüssigkeit führt. Diese Kompression übt Druck auf die Schmerzrezeptoren in dem Raum zwischen der Haut und der Muskulatur aus, was ein Schmerzempfinden erzeugt.

Da Sie die betroffenen Bereiche beim Anlegen von ARES TAPE dehnen, wird die Haut durch das Tape Wellen bilden, wenn sie in ihren Ursprungszustand zurückkehrt. Diese Wellen, die vom ARES TAPE gebildet werden, sind notwendig, da durch das Anheben der Haut mehr Raum für den Lymph- und Blutfluss entsteht. Folglich wird sowohl der Lymphabfluss als auch der Blutfluss im betroffenen Bereich effektiv verbessert.

Aufgrund der verbesserten Zirkulation der Blut- und Lymphflüssigkeit wird die Reibung zwischen dem Gewebe unter der Haut vermindert. Der Schmerz wird gelindert, da sich der Druck auf die Schmerzrezeptoren mindert. Endergebnisse sind eine verbesserte Beweglichkeit, Schmerzlinderung und eine verbesserte Muskelkontraktion.



Vor der Anwendung von ARES TAPE



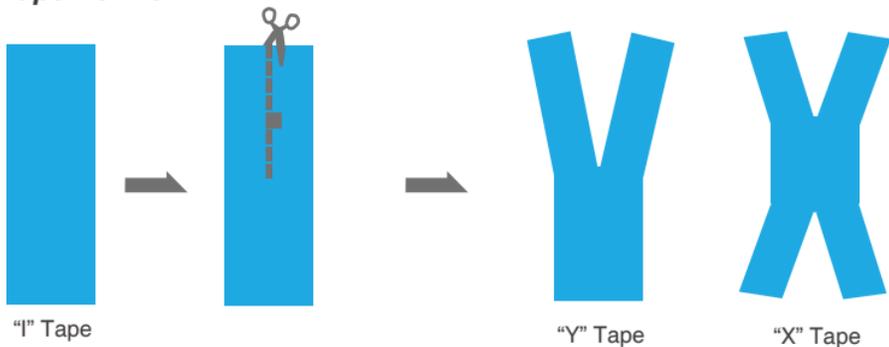
Nach der Anwendung von ARES TAPE



ARES TAPE angewandt bei einer Prellung

Allgemeine Instruktionen

Tape-Formen



"I" Tape

"Y" Tape

"X" Tape



> 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.



< 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.

Schulter & Nacken 1

Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Führen Sie das erste I-Tape vom seitlichen Nacken zur Schulter, halten Sie den Kopf dabei zur anderen Seite geneigt.

Schritt 2. Wiederholen Sie das Ganze für die andere Seite.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung



Schritt 1



Schritt 2

Schritt 1. Führen Sie das I-Tape waagrecht von der Schulter zur Wirbelsäule.

Schritt 2. Bringen Sie die Basis des Y-Tape ebenfalls an der Schulter an.

Schritt 3. Führen Sie den oberen Flügel in Richtung Haaransatz und den unteren nach unten über das Schulterblatt wie auf der Abbildung.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

1 Streifen X-Tape
Sie benötigen einen
Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Bringen Sie das X-Tape am hinteren Schulterblatt über der schmerzenden Stelle an. Halten Sie das Tape dabei leicht gedehnt.

Schritt 2.

Wenn nötig, wiederholen Sie das Ganze für die andere Schulter.

Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Bringen Sie beide I-Tapes am Haaransatz an und führen Sie sie neben der Wirbelsäule nach unten. Halten Sie dabei den Kopf nach vorne gebeugt.

Schritt 2.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Halswirbelsäule, Hinterseite 2

Sie benötigen:

1 piece of Y tape

1 Streifen Y-Tape

Sie benötigen einen

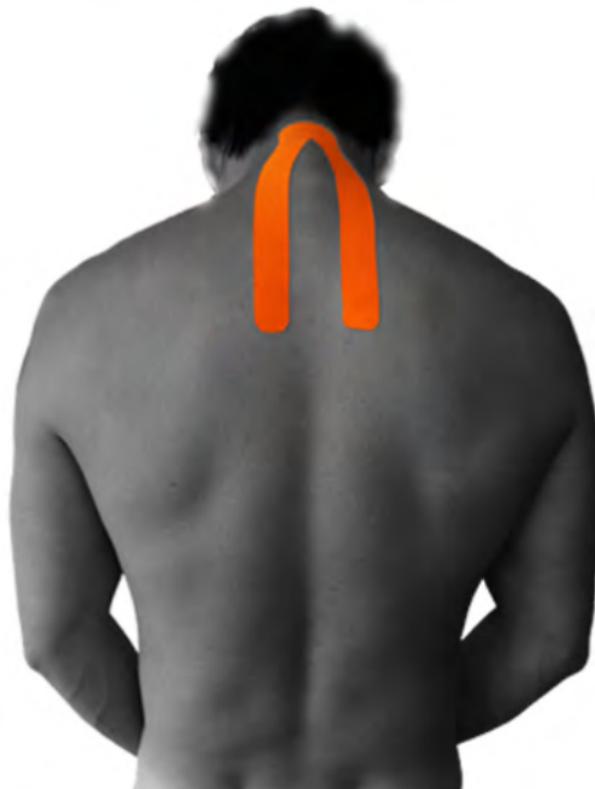
Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des Y-Tape am oberen Hals unter dem Haaransatz an und führen Sie die Flügel neben der Wirbelsäule nach unten wie auf der Abbildung. Halten Sie den Kopf dabei nach vorne gebeugt.

Schritt 2.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.





Schritt 1



Schritt 2

Sie benötigen:

3 Streifen Y-Tape
Sie benötigen einen Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Schmerzen am Hals beim Vorneigen des Kopfes: Bringen Sie die Basis eines Y-Tape in der Mitte der Brust an und führen Sie die Flügel links und rechts zum Unterkiefer. Legen Sie den Kopf dabei in den Nacken.

Schritt 2.

Schmerzen am Hals beim Drehen des Kopfes: Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape hinter dem Ohrläppchen an und führen Sie die Flügel zur Vorderseite des Schlüsselbeins, so dass sie nebeneinander liegen. Drehen Sie den Hals dabei in die entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie das Ganze mit dem zweiten Y-Tape für die andere Seite

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Halswirbelsäule, Seite (Sternocleidomastoideus)

Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

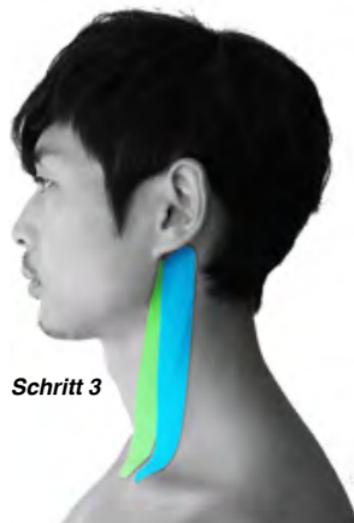
Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Führen Sie das erste I-Tape vom Schlüsselbein bis hinter das Ohr. Drehen Sie den Kopf dabei in die entgegengesetzte Richtung.

Schritt 2. Bringen Sie das zweite I-Tape direkt neben dem ersten überlappend an.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

1 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Bringen Sie die Basis eines Y-Tape im oberen Nackenbereich unter dem Haaransatz an.

Schritt 2. Führen Sie die Flügel auf beiden Seiten nach unten außen wie auf der Abbildung. Halten Sie den Kopf dabei nach vorne gebeugt.

Schritt 3. Bringen Sie das I-Tape über dem am meisten verspannten Bereich des Nackens an. Das Tape sollte in der Mitte leicht gedehnt sein und an den Seiten locker auslaufen.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



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.

Sie benötigen:

3 Streifen Y-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape unterhalb der Schulter an.

Schritt 2. Führen Sie den vorderen Flügel vorne um die Schulter herum und drücken Sie dabei den Ellenbogen durch.

Schritt 3. Führen Sie den hinteren Flügel zum hinteren Teil der Schulter. Legen Sie dabei die Hand auf die andere Schulter.

Schritt 4. Entspannen Sie die Schulter und kleben Sie die beiden anderen Y-Tapes auf die schmerzende Stelle, so dass sie sich überkreuzen wie auf der Abbildung.

Schritt 5. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schulter, Überbelastung

Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

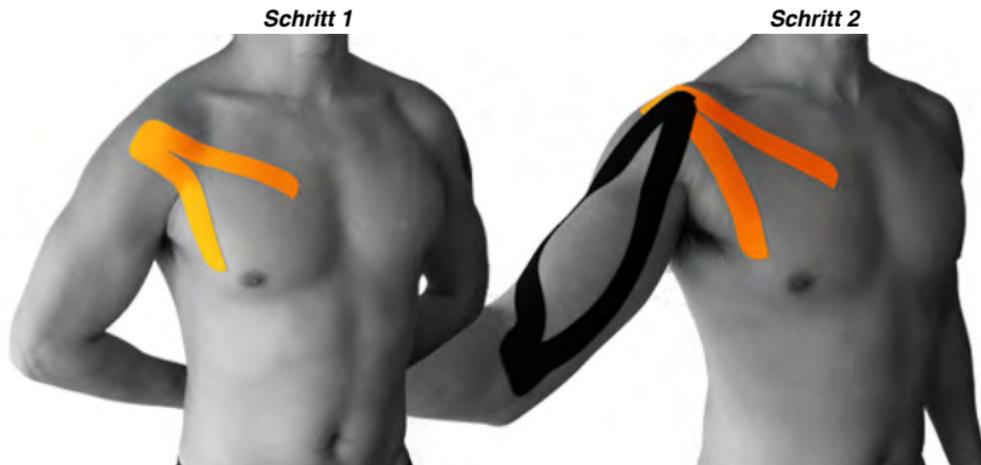
Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape an der Vorderseite der Schulter an und führen Sie die Flügel in Richtung Brust wie auf der Abbildung. Halten Sie dabei den Arm auf dem Rücken.

Schritt 2. Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape über der Basis des ersten an und führen Sie die Flügel um den Bizeps herum zur Ellenbeuge. Halten Sie den Ellenbogen dabei leicht gebeugt.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Schultersteife (Frozen Shoulder)

Sie benötigen:

4 Streifen Y-Tape

1 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape (rot) seitlich an der Schulter an und führen Sie die Flügel nach hinten über das Schulterblatt wie auf der Abbildung.

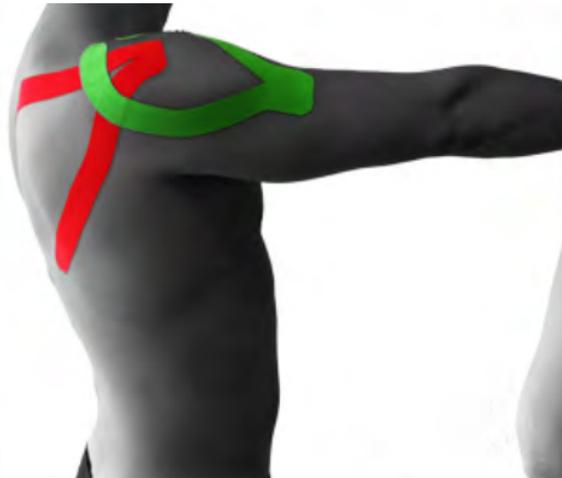
Schritt 2. Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape (grün) in der Mitte des Oberarms an, befestigen Sie dann den hinteren Flügel auf der Schulter. Strecken Sie dabei den Arm nach vorne, so dass der hintere Teil der Schulter gedehnt ist.

Schritt 3. Befestigen Sie dann den vorderen Flügel auf der Schulter und halten Sie den Arm dabei hinter dem Rücken, so dass der vordere Teil der Schulter gedehnt ist.

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schultersteife (Frozen Shoulder)

- Schritt 4.** Bringen Sie das dritte Y-Tape (schwarz) auf dem Rücken in Schulterhöhe an: Befestigen Sie die Basis an der Wirbelsäule und führen Sie die Flügel zur Schulter wie auf der Abbildung.
- Schritt 5.** Bringen Sie die Basis des letzten Y-Tape (orange) an der Vorderseite der Schulter an und führen Sie die Flügel zur Brust wie auf der Abbildung.
- Schritt 6.** Befestigen Sie das I-Tape (rot) am Schultergelenk und führen Sie es am Oberarm nach unten.
- Schritt 7.** Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

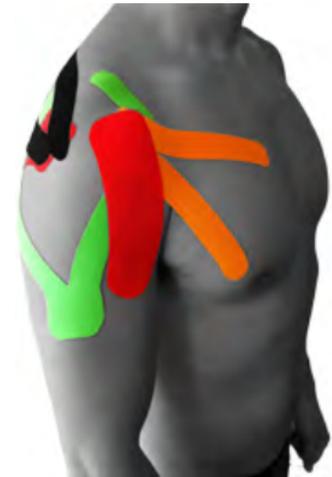
Schritt 4



Schritt 5



Schritt 6



Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

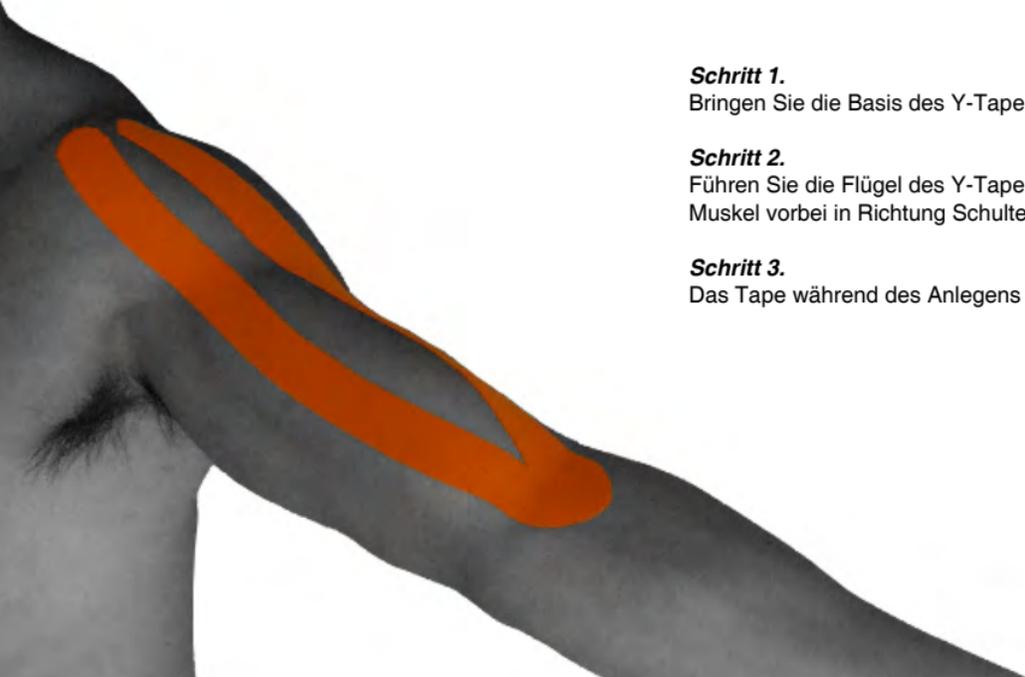
Bringen Sie die Basis des Y-Tape in der Ellenbeuge an.

Schritt 2.

Führen Sie die Flügel des Y-Tape innen und außen am Muskel vorbei in Richtung Schulter.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.





Sie benötigen:

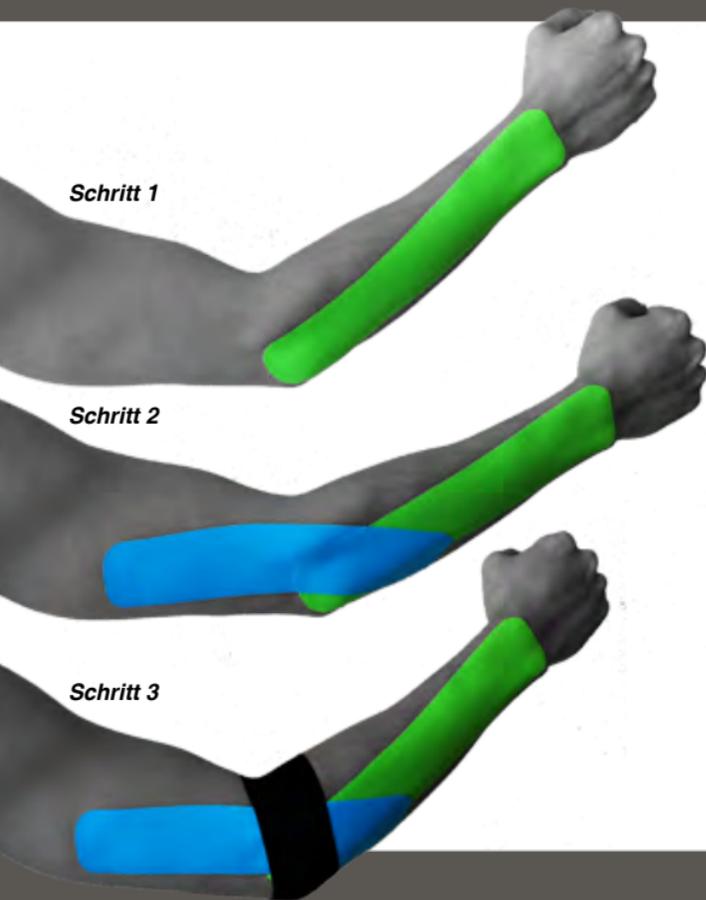
1 Streifen Y-Tape
Sie benötigen einen
Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des Y-Tape auf der Spitze des Ellenbogens an und führen Sie die Flügel links und rechts des Trizeps zur Schulter. Der Ellenbogen sollte dabei nach oben zeigen.

Schritt 2.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape
Es ist möglich,
sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Führen Sie das erste I-Tape vom Handgelenk zum Ellenbogen. Es sollte um 50 % gedehnt sein. Halten Sie den Ellenbogen dabei leicht gebeugt.

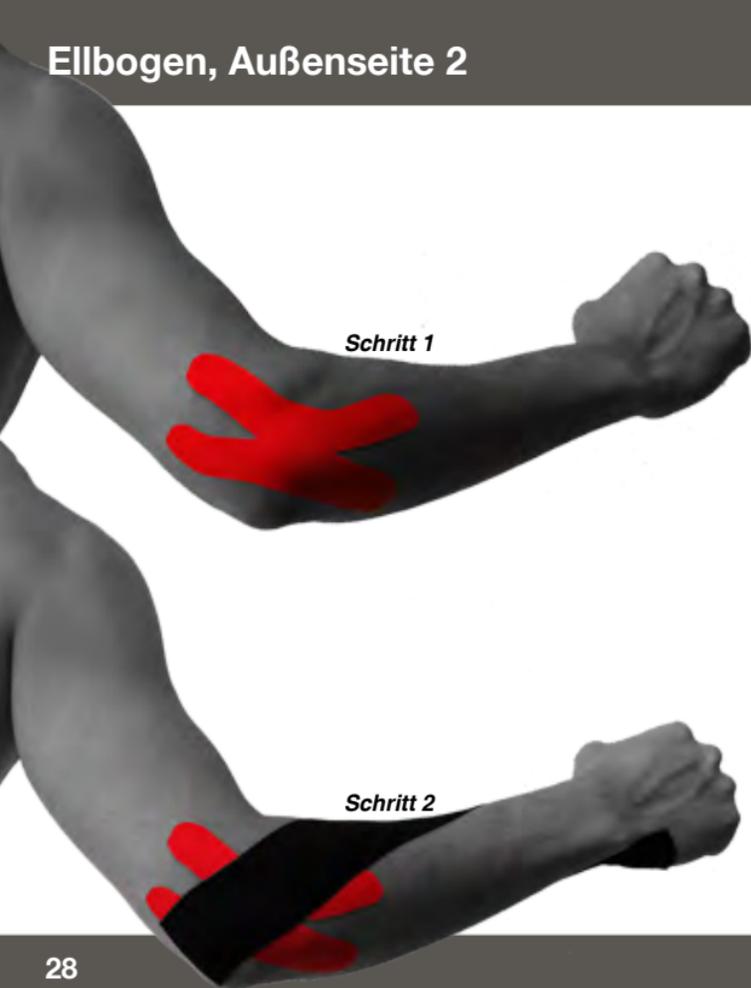
Schritt 2.

Führen Sie das zweite I-Tape vom Oberarm zur Außenseite des Ellenbogens. Dehnen Sie das Tape nicht.

Schritt 3.

Für zusätzliche Unterstützung kleben Sie ein drittes Tape um den Ellenbogen herum.

Ellbogen, Außenseite 2



Schritt 1

Schritt 2

Sie benötigen:

1 Streifen X-Tape

1 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie das X-Tape an der Außenseite des Ellenbogens an. Halten Sie den Ellenbogen dabei leicht gebeugt.

Schritt 2.

Bringen Sie ein Ende des I-Tape über dem X-Tape an und führen Sie das I-Tape zirkulär über den Innenarm zum Handrücken.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Führen Sie das erste I-Tape von der Daumenseite des Handgelenks quer über den Unterarm zur Innenseite des Ellenbogens. Dehnen Sie das Tape um 50 %. Halten Sie den Ellenbogen leicht gebeugt.

Schritt 2.

Führen Sie das zweite Tape von der Innenseite des Ellenbogens in gerader Linie nach unten zum Handgelenk. Das Tape dabei leicht dehnen.



Ellbogen, Innenseite 2

Sie benötigen:

1 Streifen X-Tape

1 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

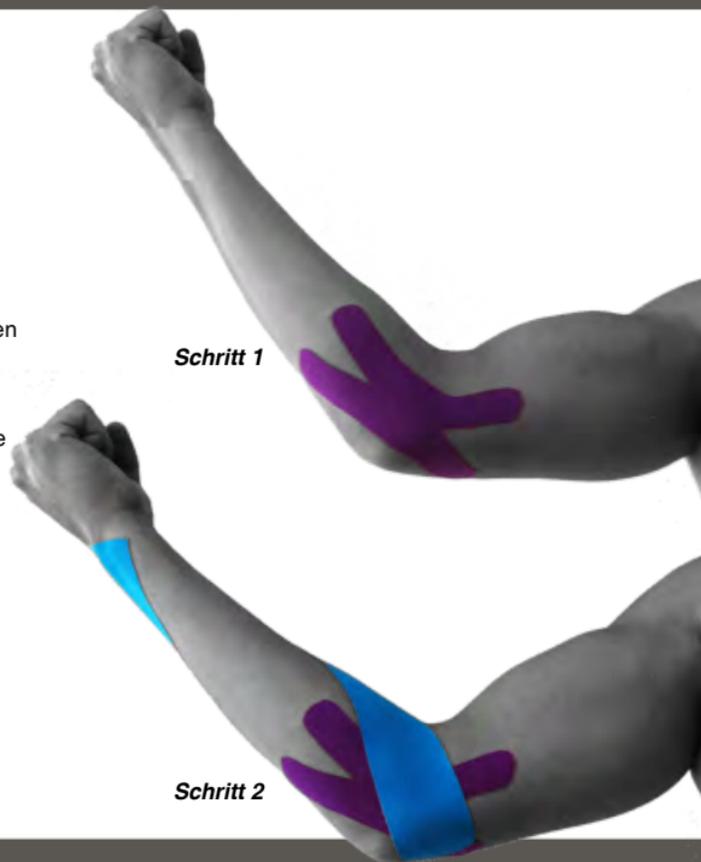
Bringen Sie das X-Tape am inneren Ellenbogen an und halten Sie den Ellenbogen dabei leicht gebeugt.

Schritt 2.

Bringen Sie ein Ende des I-Tape über dem X-Tape an und führen Sie das Tape um den Unterarm herum bis zum Handgelenk.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



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.





Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3

Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

1 Streifen langes I-Tape

1 Streifen kurzes I-Tape

Sie benötigen einen Partner
für diese Anwendung

Schritt 1.

Bringen Sie beide Y-Tapes (rot und orange) mit der Basis auf dem Ellenbogen an und führen Sie sie über den Oberarm zur Schulter, legen Sie dabei die Hand auf die andere Schulter.

Schritt 2.

Bringen Sie das lange I-Tape (grün) an der Außenseite des Ellenbogens an und führen Sie es nach innen um den Unterarm herum wie auf der Abbildung. Halten Sie dabei den Ellenbogen leicht gebeugt.

Schritt 3.

Bringen Sie das kurze I-Tape (schwarz) außen am Ellenbogengelenk an und dehnen Sie es dabei um 50%.

Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

Sie benötigen einen

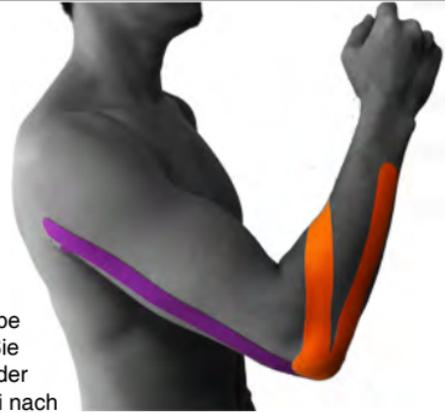
Partner für diese Anwendung



Schritt 1

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape außen am Ellenbogen an und führen Sie die Flügel in Richtung Trizeps wie auf der Abbildung. Der Ellenbogen sollte dabei nach oben zeigen und die Hand im Nacken liegen.



Schritt 2

Schritt 2.

Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape ebenfalls außen am Ellenbogen an. Führen Sie einen Flügel in Richtung Handgelenk und den anderen zur Innenseite des Unterarms..

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Unterarm, Außenseite 1

Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

1 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung



Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tapes an der Rückseite des Handgelenks an wie auf der Abbildung und führen Sie die Flügel zur Innenseite des Ellenbogens, bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tapes über der Basis des ersten Tapes an und ziehen Sie die Flügel Richtung Außenseite des Ellenbogens. Halten Sie das Handgelenk dabei leicht gebeugt.



Schritt 2.

Führen Sie das I-Tape um das Handgelenk herum, lassen Sie aber auf der Innenseite ein wenig Platz.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des Y-Tape auf der Rückseite des Handgelenks an und halten Sie das Handgelenk dabei locker.

Schritt 2.

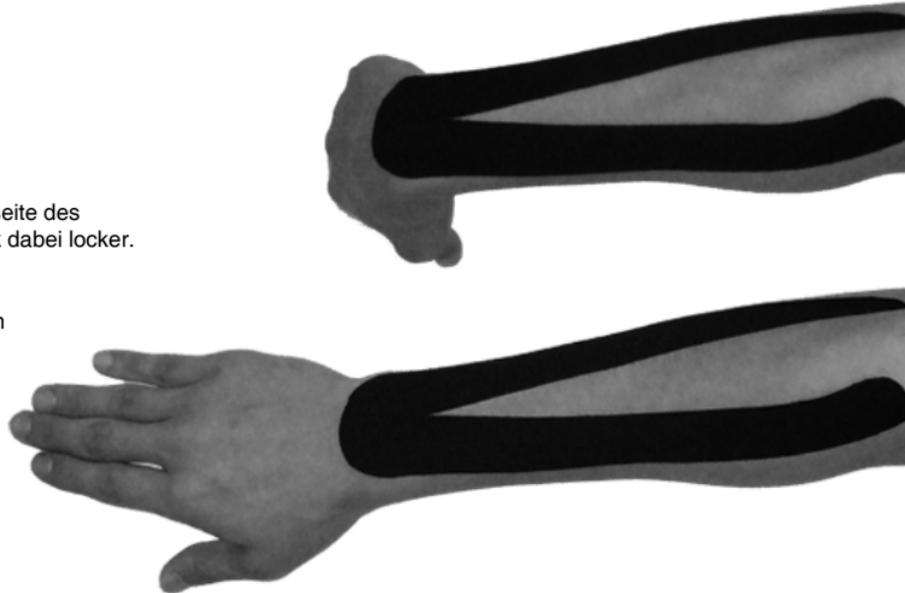
Beugen Sie das Handgelenk so weit wie möglich nach unten. Bringen Sie den äußeren Flügel in Richtung der Außenseite des Ellenbogens.

Schritt 3.

Halten Sie das Handgelenk weiterhin gebeugt. Bringen Sie den inneren Flügel in Richtung Innenseite des Ellenbogens.

Schritt 4.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Unterarm, Innenseite

Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Halten Sie das Handgelenk locker. Befestigen Sie die Basis des Y-Tape am Handballen.

Schritt 2.

Führen Sie den inneren Flügel zum inneren Ellenbogen und strecken Sie die Hand dabei nach hinten.

Schritt 3.

Führen Sie den äußeren Flügel zum äußeren Ellenbogen und halten Sie das Handgelenk weiterhin nach hinten gestreckt

Schritt 4.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Führen sie das erste I-Tape vom Daumenballen zur Innenseite des Ellenbogens, strecken Sie das Handgelenk dabei nach unten.

Schritt 2.

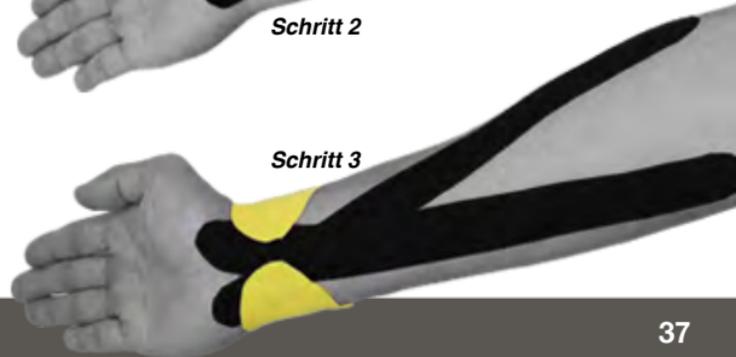
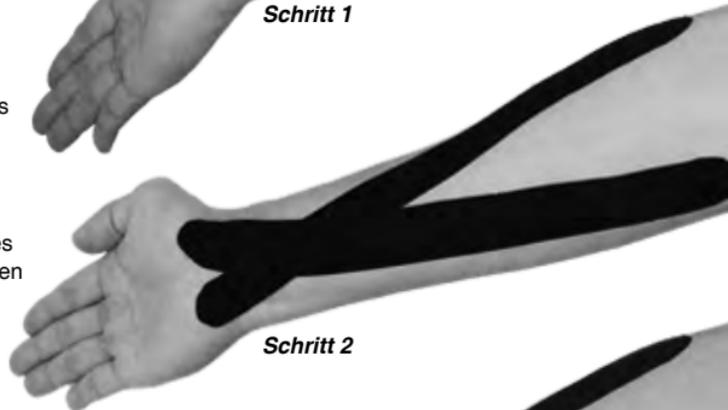
Führen Sie das zweite I-Tape von der Handaußenseite, in Höhe des ersten Tape, unterhalb des kleinen Fingers zur Außenseite des Ellenbogens, halten Sie das Handgelenk dabei weiterhin nach unten gestreckt.

Schritt 3.

Für zusätzliche Unterstützung führen Sie ein drittes Tape um das Handgelenk herum.

Schritt 4.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Handgelenk, allgemein

Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

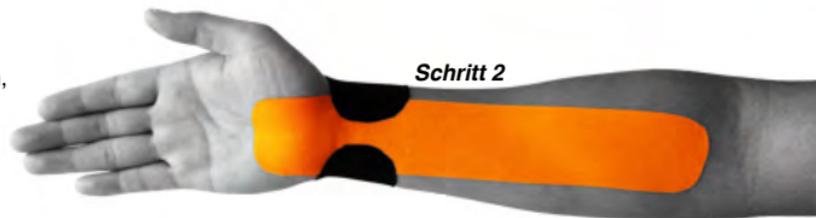
Bringen Sie das erste I-Tape am Handgelenk an und führen Sie es zur Ellenbeuge. Halten Sie den Arm dabei gestreckt, so dass der Ellenbogen durchgedrückt ist.

Schritt 2.

Führen Sie das zweite I-Tape um das Handgelenk herum, lassen Sie aber an der Innenseite ein wenig Platz.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Entzündung des Handgelenks (Rheuma)

Sie benötigen:

1 Streifen langes Y-Tape

1 Streifen kurzes Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen



Schritt 1



Schritt 2

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des langen Y-Tape außen am Ellenbogen an und führen Sie die Flügel zum Handrücken. Halten Sie den Ellenbogen dabei gebeugt, er sollte nach unten zeigen und die Fingerspitzen sollten die Schulter berühren.

Schritt 2. Führen Sie das kurze Y-Tape von innen nach außen um das Handgelenk herum wie auf der Abbildung.

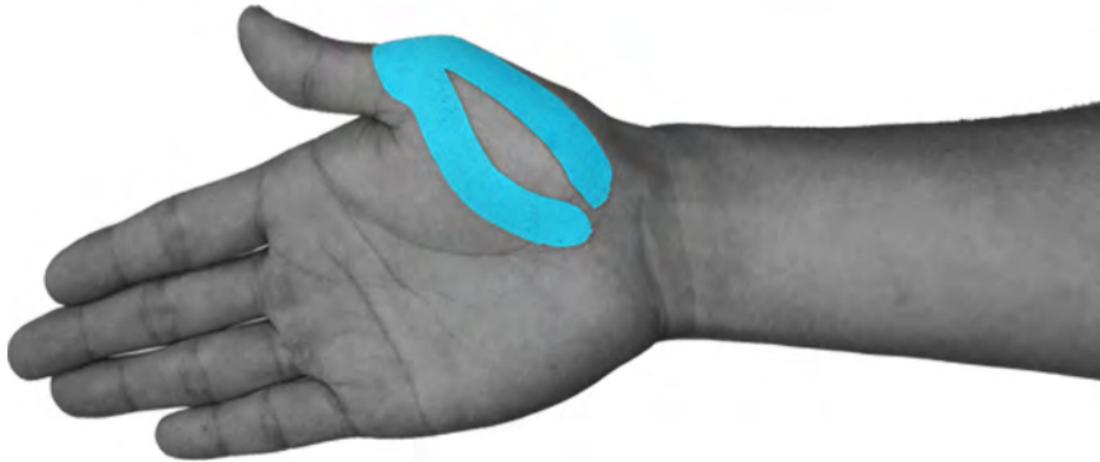
Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Daumen

Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen



Schritt 1. Bringen Sie das Y-Tape wie auf der Abbildung am Daumen an und strecken Sie dabei den Daumen von der Hand weg.

Schritt 2. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Sehnenscheidenentzündung des Daumens

Sie benötigen:

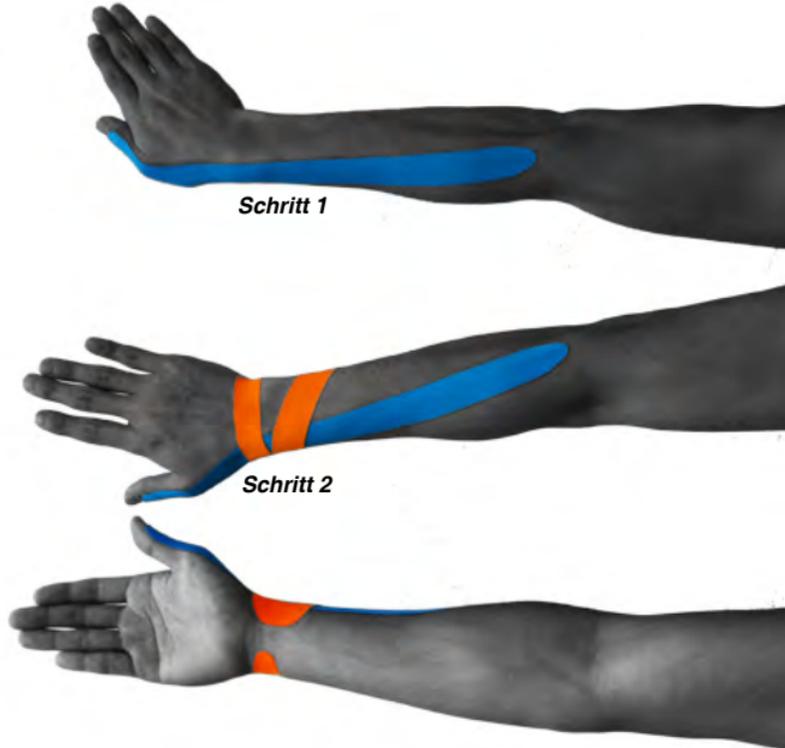
- 1 Streifen langes I-Tape
- 1 Streifen kurzes Y-Tape
- Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Führen Sie das I-Tape von der Spitze des Daumens zur Außenseite des Ellenbogens und strecken Sie dabei das Handgelenk nach oben.

Schritt 2.

Bringen Sie die Basis des Y-Tape an der Innenseite des Handgelenks an und führen Sie einen Flügel außen um das Handgelenk, den anderen um den Unterarm herum wie auf der Abbildung.



Finger

Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Führen Sie das erste I-Tape von der Rückseite des Handgelenks zum obersten Fingerglied. Halten Sie den Finger dabei gebeugt.

Schritt 2.

Für zusätzliche Unterstützung führen Sie ein zweites I-Tape um das oberste Fingerglied herum.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Führen Sie das erste I-Tape vom Handgelenk über den Handrücken zur Fingerspitze. Halten Sie den Finger dabei gestreckt.

Schritt 2.

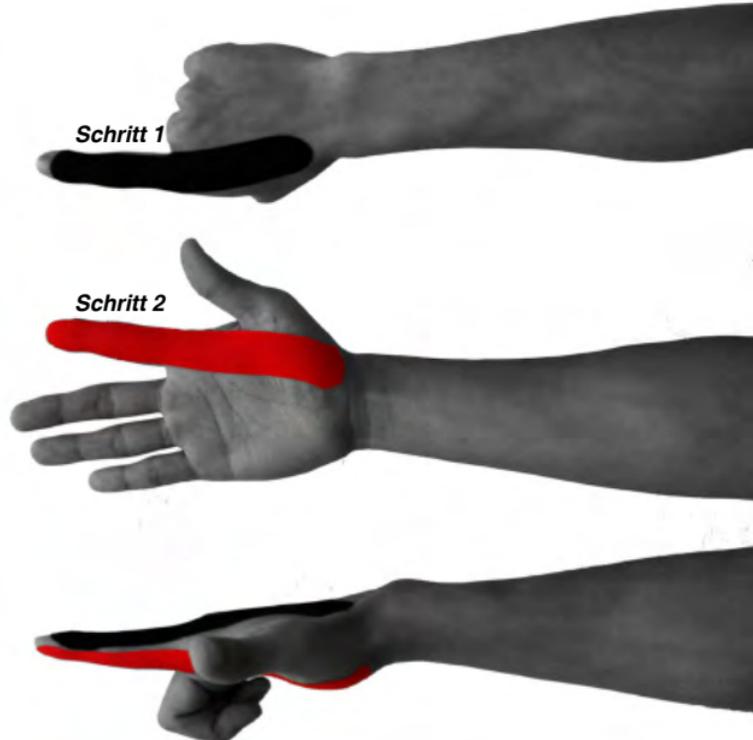
Führen Sie das zweite I-Tape auf der Handinnenseite vom Handballen zur Fingerspitze. Halten Sie den Finger dabei gestreckt.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 4.

Diese Anwendung ist für alle Finger geeignet.



Bauchmuskulatur 1

Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie das erste I-Tape längs unterhalb des Bauchnabels an und führen Sie es in Richtung Schambein.

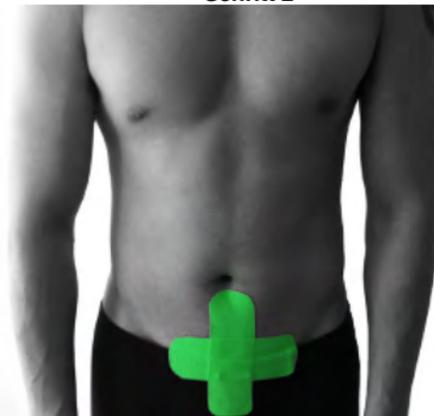
Schritt 2. Bringen Sie das zweite I-Tape quer (über Kreuz) über dem ersten Streifen an.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Sie benötigen:

2 Streifen X-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie das erste X-Tape längs auf einer Seite neben dem Bauchnabel an.

Schritt 2. Wiederholen Sie das Ganze mit dem zweiten X-Tape auf der anderen Seite des Bauchnabels.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

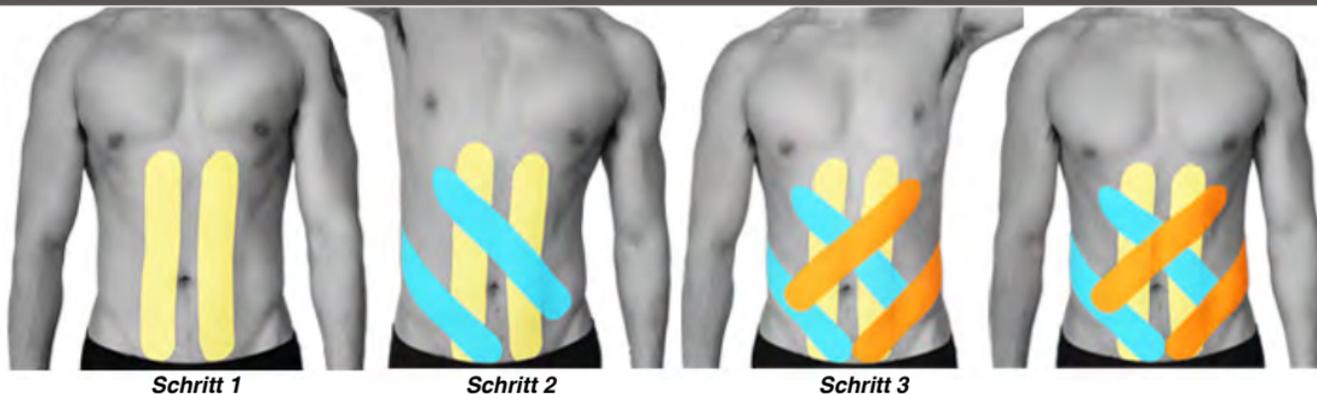
Schritt 1



Schritt 2



Bauchmuskulatur 3



Sie benötigen:

6 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Bringen Sie die ersten beiden I-Tapes links und rechts neben dem Bauchnabel an, so dass sie parallel von unterhalb der Brust zum Schambein verlaufen.

Schritt 2. Bringen Sie das dritte I-Tape schräg von unterhalb des Bauchnabels in Richtung untere Rippe auf der gleichen Seite an und das vierte von oberhalb des Bauchnabels schräg nach oben in Richtung Brust, parallel zum dritten Tape.

Schritt 3. Wiederholen Sie das Ganze mit den letzten beiden I-Tapes für die andere Seite.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Bauchmuskulatur 4 (schräge Bauchmuskulatur)



Schritt 1



Schritt 2



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

Schritt 1. Führen Sie das erste I-Tape von der Mitte des Hohlkreuzes bis knapp unterhalb des Nabels.

Schritt 2. Wiederholen Sie das Ganze für die andere Seite.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

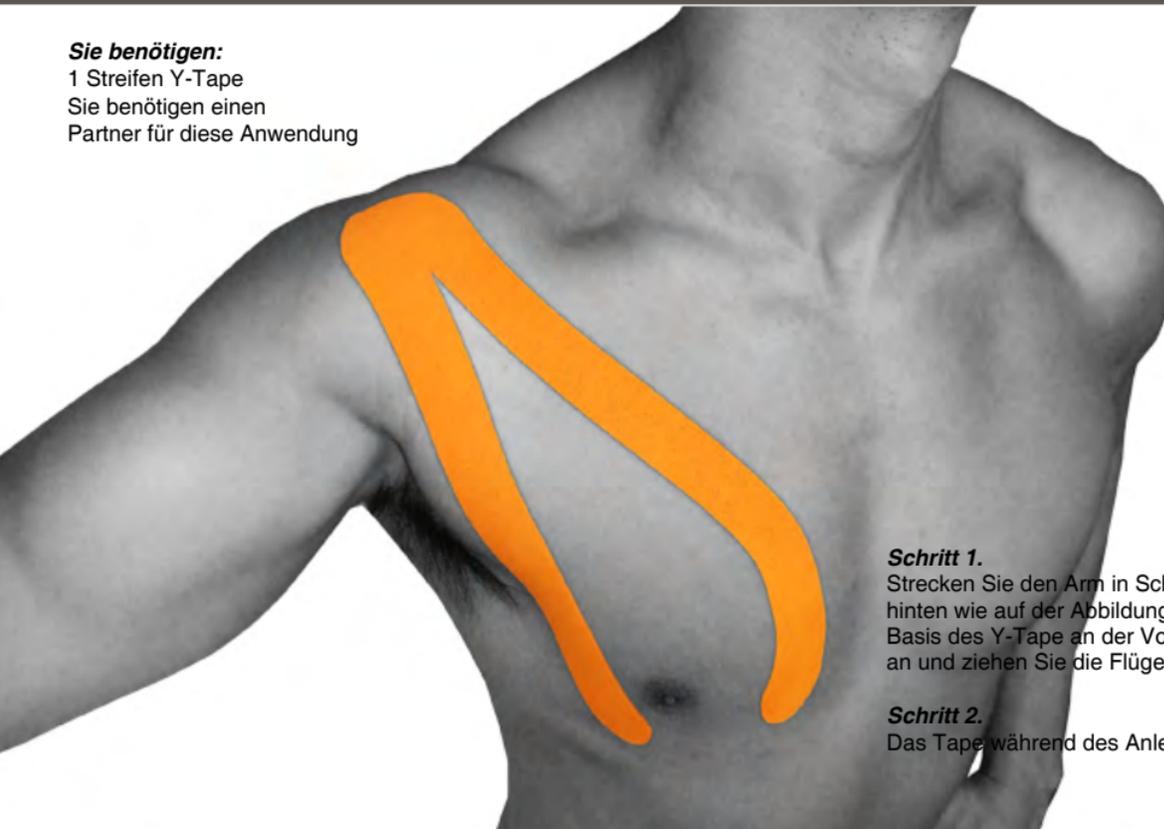
Brustmuskulatur 1

Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung



Schritt 1.

Strecken Sie den Arm in Schulterhöhe nach hinten wie auf der Abbildung, bringen Sie die Basis des Y-Tape an der Vorderseite der Schulter an und ziehen Sie die Flügel über die Brust.

Schritt 2.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape an der Außenseite der Schulter an und führen Sie die Flügel zur Brust wie auf der Abbildung.

Schritt 2. Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape über der Basis des ersten an und ziehen Sie die Flügel weiter auseinander als die des ersten Tape.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2





Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Führen Sie das erste I-Tape vom unteren Hals-Nacken-Bereich quer über den Rücken zur untersten Rippe auf der gegenüberliegenden Körperseite.

Schritt 2.

Wiederholen Sie das Ganze mit einem zweiten I-Tape für die andere Seite.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Brustkorb & Rippen 1 (Serratus anterior)

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

Schritt 1. Führen Sie das erste I-Tape vom Rücken über den Brustkorb zum Bauch wie auf der Abbildung.

Schritt 2. Bringen Sie das zweite I-Tape etwas unterhalb an, so dass es das erste überlappt.

Schritt 3. Bringen Sie das dritte I-Tape noch ein Stück weiter unten an, so dass es das zweite zur Hälfte überlappt.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

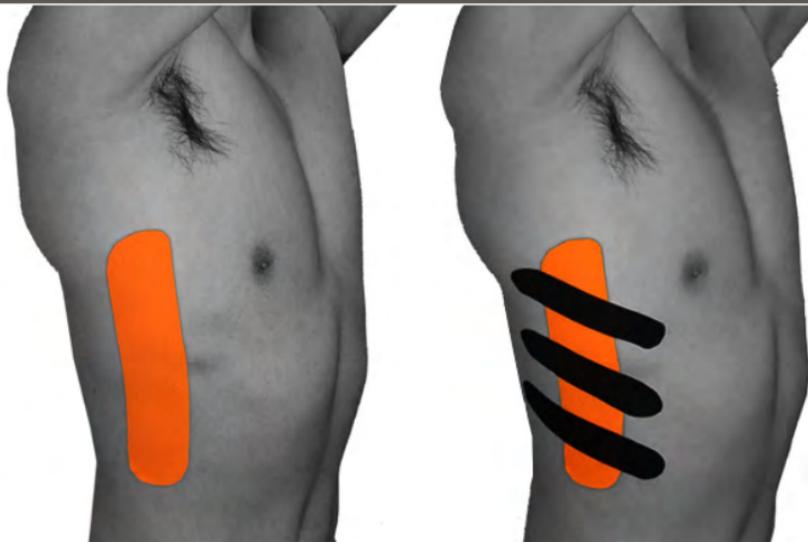
Brustkorb & Rippen 2 (Serratus anterior)

Sie benötigen:

4 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung



Schritt 1

Schritt 2

Schritt 1.

Bringen Sie das erste I-Tape knapp unter der Achselhöhle an und führen Sie es nach unten in Richtung Hüftgelenk.

Schritt 2.

Bringen Sie die restlichen drei Tapes parallel zueinander über dem ersten an wie in der Abbildung.

Brustwirbelsäule 1 (Rhomboiden)

Sie benötigen:

2 Streifen X-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Bringen Sie das X-Tape auf dem oberen Rücken auf einer Seite an und legen Sie dabei die Hand auf die andere Schulter.

Schritt 2. Wiederholen Sie das Ganze für die gegenüberliegende Seite.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Schritt 1



Schritt 2

Brustwirbelsäule 2 (Latissimus)

Sie benötigen:

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

Schritt 1.

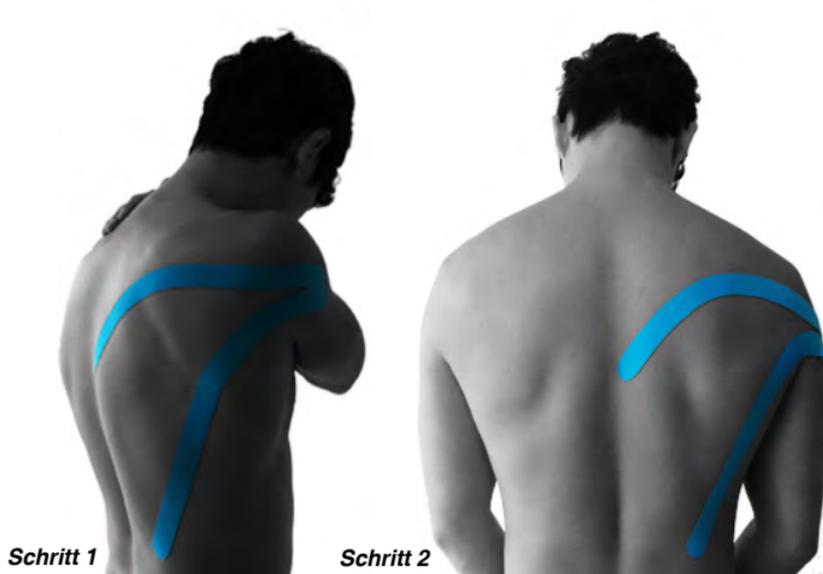
Bringen Sie die Basis des Y-Tape am Oberarm an und führen Sie die Flügel zum Rücken wie auf der Abbildung.

Schritt 2.

Legen Sie dabei die Hand auf die gegenüberliegende Schulter.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

4 Streifen langes Y-Tape
Sie benötigen einen
Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Bringen Sie die Basen der ersten beiden Y-Tapes am Bauch unterhalb des Brustkorbs an und führen Sie die Flügel über den Brustkorb zum oberen Rücken wie auf der Abbildung. Strecken Sie dabei den Arm nach oben.

Schritt 2.

Bringen Sie die Basen der beiden anderen Y-Tapes am unteren Rücken an und führen Sie die Flügel nach vorne oben bis zur Brust. Strecken Sie dabei den Arm nach oben.

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.

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Beugen Sie sich vor und legen Sie die Hände auf die Knie.

Schritt 2. Bringen Sie das erste I-Tape horizontal am unteren Rücken an.

Schritt 3. Bringen Sie die beiden anderen und evtl. noch weitere I-Tapes in X-Form direkt auf der schmerzenden Stelle an.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Lendenwirbelsäule 3

Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Beugen Sie sich vor und bringen Sie das erste I-Tape, am Gesäß beginnend, seitlich der Wirbelsäule senkrecht an.

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

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



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.





Sie benötigen:

6 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Bringen Sie alle I-Tapes mit einem Ende übereinander auf dem Steißbein an.

Schritt 2.

Führen Sie die Bänder so auf den unteren Rücken, dass sich eine Fächerform ergibt, und beugen Sie sich dabei nach vorne.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

3 Streifen I-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des Y-Tape an der Außenseite des Oberschenkels an und führen Sie die Flügel zum Gesäß wie auf der Abbildung. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt2.

Bringen Sie die drei I-Tapes an der Außenseite der Hüfte an wie auf der Abbildung, so dass sie einander überlappen. Die Tapes sollten dabei in der Mitte leicht gedehnt sein und an den Seiten locker auslaufen.

Schritt 1



Schritt 2



Hüftmuskulatur 1 (Glutaeus)

Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1. Legen Sie sich auf die Seite und beugen Sie die Beine.

Bringen Sie die Basis des Y-Tape an der Hüfte an.

Schritt 2. Bringen Sie den vorderen Flügel des Tape im vorderen Bereich der Hüfte an und strecken Sie dabei das Bein aus der Hüfte nach hinten.

Schritt 3. Bringen Sie den vorderen Flügel des Tape im vorderen Bereich der Hüfte an und strecken Sie dabei das Bein aus der Hüfte nach hinten.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

Sie benötigen einen

Partner für diese Anwendung

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des Y-Tape an der Außenseite des Oberschenkels an und führen Sie die Flügel zum Gesäß wie auf der Abbildung.

Schritt 2.

Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape weiter vorne am Oberschenkel an und führen Sie die Flügel zum Gesäß wie auf der Abbildung, so dass das erste Y-Tape teilweise überlappt wird.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Leiste

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Führen Sie das erste I-Tape von der Leiste zum Oberschenkel und bringen Sie das zweite an der Innenseite des Oberschenkels an wie auf der Abbildung.

Schritt 2. Für zusätzliche Unterstützung führen Sie ein drittes I-Tape um den inneren Oberschenkel herum.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Führen Sie das erste I-Tape vom Knie (oberhalb der Kniescheibe) zum Hüftgelenk. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 2. Bringen Sie das zweite I-Tape parallel so an, dass das erste halb überlappt wird.

Schritt 3. Für zusätzliche Unterstützung befestigen Sie ein drittes I-Tape oberhalb des Knies.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Oberschenkelmuskulatur, Vorderseite 2

Sie benötigen:

1 Streifen I-Tape

1 Streifen Y-Tape

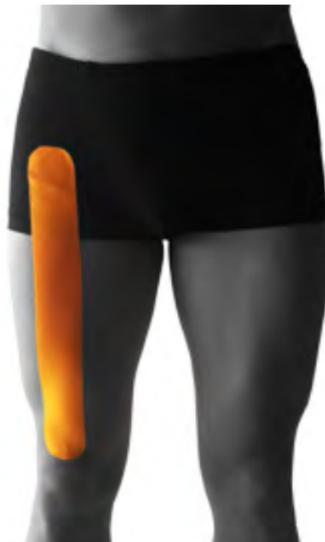
Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Führen Sie ein I-Tape vom Knie (oberhalb der Kniescheibe) zum Hüftgelenk. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 2. Bringen Sie die Basis des Y-Tape am Hüftgelenk an und führen Sie die Flügel links und rechts über den vorderen Oberschenkel zum Knie.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Sie benötigen:

1 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie das I-Tape an der Hinterseite des Oberschenkels an wie auf der Abbildung.

Schritt 2.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Oberschenkelmuskulatur, Hinterseite 2

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Setzen Sie sich auf den Boden und beugen Sie das Knie. Bringen Sie ein Ende des ersten I-Tape auf der Innenseite des Oberschenkels über der Kniekehle an und führen Sie das Tape zur Hüfte hoch. Halten Sie es dabei um 50 % gedehnt.

Schritt 2.

Bringen Sie das zweite I-Tape über dem ersten an, so dass es das erste halb überlappt.

Schritt 3.

Bringen Sie das dritte I-Tape über dem ersten an, so dass es das erste halb überlappt.

Step 1



Step 2



Step 3



Sie benötigen:

Es ist möglich, sich selbst zu tapen!
Bringen Sie das Tape am Kniegelenk
an und führen Sie es in Richtung Hüfte,
ohne es zu dehnen.

1> Rectus femoris (Vorderseite des Oberschenkels)

2> Adduktoren (Innenseite des Oberschenkels)

3> IT (Illiotalibial Tract) Tape (Außenseite des Oberschenkel)

4> Biceps femoris (Beinbeuger)



Kniegelenk 1

Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des Y-Tape unterhalb der Kniescheibe an.

Schritt 2.

Führen Sie den inneren Flügel nach oben. Halten Sie das Knie dabei gebeugt.

Schritt 3.

Führen Sie den äußeren Flügel nach oben. Halten Sie das Knie dabei gebeugt.

Schritt 4.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



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



Kniegelenk 3

Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape oberhalb der Kniescheibe an und führen Sie die Flügel auf beiden Seiten um die Kniescheibe herum, so dass sie sich unterhalb der Kniescheibe überkreuzen. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 2. Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape unterhalb der Kniescheibe an und führen Sie die Flügel auf beiden Seiten um die Kniescheibe herum, so dass sie sich oberhalb der Kniescheibe überkreuzen. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 3. Bringen Sie ein Ende des ersten I-Tape unterhalb der Kniescheibe an und führen Sie es an der Außenseite des Beins hoch. .

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des ersten I-Tape unterhalb der Kniescheibe an und führen Sie das Tape über die Innenseite des Beins zur Leiste hoch. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 2. Wiederholen Sie das Ganze mit dem zweiten I-Tape für die andere Seite.

Schritt 3. Für zusätzliche Unterstützung führen Sie ein drittes I-Tape unterhalb der Kniescheibe um das Knie herum.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Kniegelenk 5

Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape unterhalb der Kniescheibe an. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt. Führen Sie die beiden Flügel innen und außen um die Kniescheibe herum.

Schritt 2. Bringen Sie die beiden I-Tapes seitlich an der Innen- und Außenseite des Kniegelenks an wie auf der Abbildung.

Schritt 3. Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape an der Außenseite des Knies an und führen Sie die Flügel um die Kniekehle herum.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Führen Sie ein I-Tape von der Außenseite des Knies zur Hüfte.
Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 2. Für zusätzliche Unterstützung kleben Sie ein zweites I-Tape darüber.

Schritt 3. Führen Sie ein drittes I-Tape um das Knie herum.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Kniegelenk, Innenseite

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Führen Sie das erste I-Tape von der Innenseite des Knies über den Oberschenkel zur Hüfte. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 2. Führen Sie das zweite I-Tape von der Innenseite des Knies zur Leiste.

Schritt 3. Für zusätzliche Unterstützung führen Sie ein drittes Tape um das Knie unterhalb der Kniescheibe .

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape an der Innenseite des Knies an und befestigen Sie die Flügel oberhalb und unterhalb der Kniescheibe. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 2. Wiederholen Sie das Ganze mit dem zweiten Y-Tape an der Außenseite des Knies. Die Enden der Tapes überlappen sich wie auf der Abbildung.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Kniescheibe 2

Sie benötigen:

1 Streifen langes Y-Tape

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des Y-Tape an der Leiste an und führen Sie es am Oberschenkel nach unten, so dass die Flügel links und rechts die Kniescheibe umgeben und sich unterhalb der Kniescheibe überlappen. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 2. Für zusätzliche Unterstützung bringen Sie die beiden I-Tapes unterhalb und oberhalb der Kniescheibe an. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Entzündung des Kniegelenks (Rheuma)

Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape an der Innenseite des Knies an und führen Sie die Flügel am Oberschenkel hoch wie auf der Abbildung. Halten Sie das Knie dabei leicht gebeugt.

Schritt 2. Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape an der Innenseite des Knies an, so dass es das erste überlappt, und führen Sie die Flügel unten und oben um die Kniescheibe herum.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Wade

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

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

Schritt 2. Führen Sie das zweite I-Tape von der Außenseite der Ferse zur Innenseite des Knies.

Schritt 3. Führen Sie das dritte I-Tape von der Innenseite der Ferse zur Außenseite des Knies.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Sie benötigen:

- 2 Streifen kurzes Y-Tape
 - 1 Streifen langes Y-Tape
 - 1 Streifen langes I-Tape
- Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie die beiden kurzen Y-Tapes auf der Fußsohle an wie auf der Abbildung, halten Sie dabei das Knie gebeugt und die Zehen gestreckt.

Schritt 2.

Bringen Sie die Basis des langen Y-Tape an der Ferse an und führen Sie die Flügel an der Innen- und Außenseite der Wade hoch zur Kniekehle.

Schritt 3.

Führen Sie das I-Tape von der Ferse über die hintere Seite der Wade zur Kniekehle.

Schritt 4.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Schwellung in der Wade

Sie benötigen:

2 Streifen Y-Type

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape an der Außenseite der Achillessehne an und führen Sie die Flügel quer über die Wade zur Innenseite des Kniegelenks. Die Ferse sollte dabei nach oben zeigen.

Schritt 2.

Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape an der Innenseite der Achillessehne an und führen Sie die Flügel quer über die Wade zur Außenseite des Knies. Die Ferse sollte dabei nach oben zeigen.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Führen Sie das erste I-Tape von der Außenseite des Fußes in Richtung Schienbein. Die Ferse sollte dabei hochgezogen werden.

Schritt 2. Führen Sie das zweite I-Tape von der Innenseite des Fußes zur Mitte der Wade. Die Ferse sollte dabei nach oben zeigen.

Schritt 3. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Achillessehne 1

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

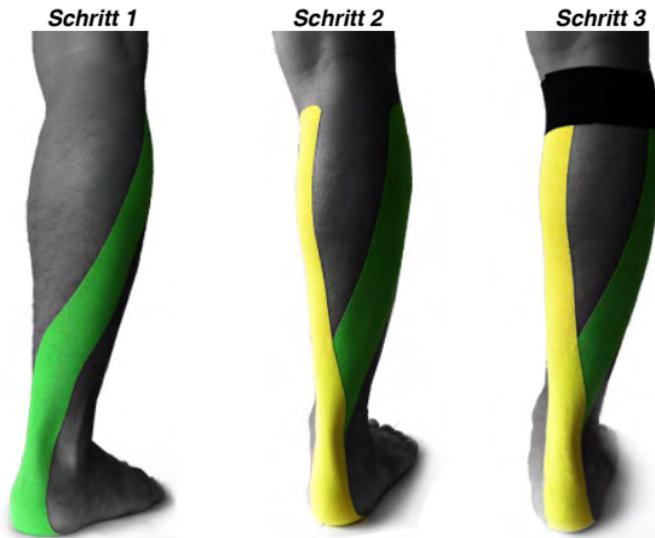
Führen Sie das erste I-Tape von der Ferse über die Wade zur Außenseite des Kniegelenks. Halten Sie das Tape dabei leicht gedehnt.

Schritt 2.

Führen Sie das zweite I-Tape von der Ferse über die Wade zur Innenseite des Kniegelenks. Halten Sie das Tape dabei leicht gedehnt.

Schritt 3.

Für zusätzliche Unterstützung führen Sie ein drittes I-Tape ohne Dehnung unterhalb der Kniescheibe um das Knie herum.





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.

Achillessehne 3

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Führen Sie das erste I-Tape von der Ferse zur Mitte der Wade.

Schritt 2. Führen Sie das zweite I-Tape von der Außenseite der Ferse zur Innenseite der Wade.

Schritt 3. Führen Sie das dritte I-Tape von der Innenseite der Ferse zur Außenseite der Wade.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Verstauchung des Knöchels, Außenseite

Sie benötigen:

- 1 Streifen langes Y-Tape
- 1 Streifen kurzes Y-Tape
- Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des langen Y-Tape unterhalb des Knöchels an und führen Sie die Flügel an der Außenseite der Wade hoch zum Knie. lace the base of the long Y tape at the lateral side of the ankle and adhere tails covering the lateral side of the lower leg towards the knee.

Schritt 2.

Bringen Sie die Basis des kurzen Y-Tape an der Rückseite der Ferse an und führen Sie einen Flügel zu den Zehen, den anderen um den Knöchel herum.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Verstauchung des Knöchels, Innenseite

Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

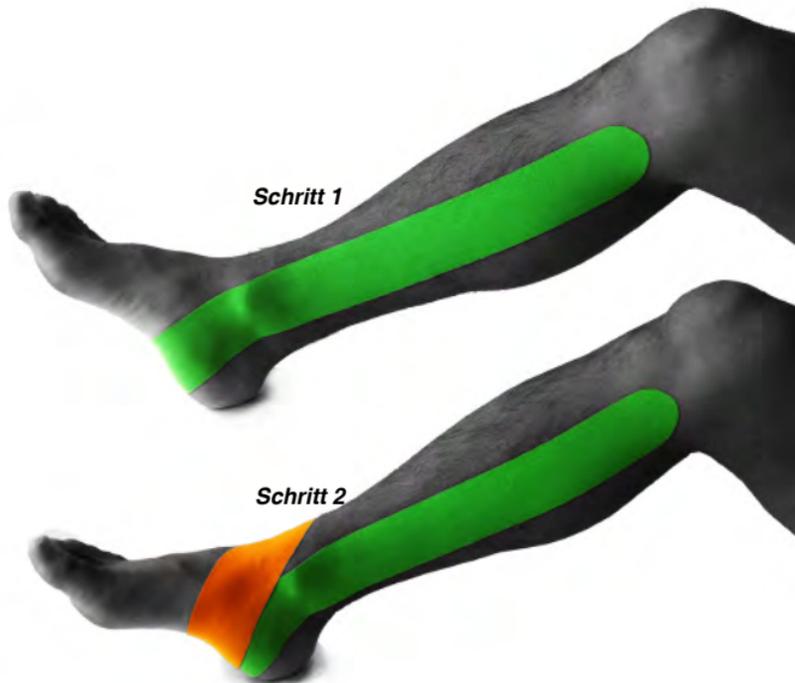
Führen Sie das erste I-Tape von der Innenseite der Ferse über die Innenseite der Wade bis unterhalb des Knies.

Schritt 2.

Führen Sie das zweite I-Tape von der Innenseite der Fußsohle über den Fußrücken wie auf der Abbildung.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Führen Sie das erste I-Tape von der Ferse in Richtung Achillessehne. Halten Sie das Tape dabei leicht gedehnt. Der Fuß sollte nach oben weisen.

Schritt 2.

Bringen Sie das andere I-Tape an der Innenseite der Fußsohle an und führen Sie es über den inneren Knöchel. Halten Sie das Tape dabei leicht gedehnt.



Entzündung im Sprunggelenk (Rheuma)

Sie benötigen:

3 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie das erste I-Tape an der Außenseite des Unterschenkels unterhalb der Kniescheibe an und führen Sie es zum Fußrücken. Halten Sie dabei Kniegelenk und Zehen gebeugt wie auf der Abbildung

Schritt 2. Bringen Sie das zweite I-Tape ein Stück tiefer und ein wenig weiter außen an, so dass es das erste halb überlappt, und führen Sie es über den Knöchel zur Außenseite des Fußes. Drehen Sie den Fuß dabei nach innen.

Schritt 3. Führen Sie das dritte I-Tape um die Sohle herum, so dass es beide Knöchel umgibt.

Schritt 4. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Sie benötigen:

2 Streifen Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie die Basis des ersten Y-Tape an der Ferse an, die Zehen sollten dabei nach oben zeigen.

Schritt 2.

Bringen Sie die Flügel in Richtung der kleinen und der mittleren Zehe an.

Schritt 3.

Bringen Sie die Basis des zweiten Y-Tape über der Basis des ersten an und führen Sie die Flügel zur großen und zur zweiten Zehe.

Schritt 4.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.



Schritt 1



Schritt 2

Fußsohle 2

Sie benötigen:

2 Streifen kurzes Y-Tape

1 Streifen I-Tape

1 Streifen langes Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1. Bringen Sie die Basen der beiden kurzen Y-Tapes an der Ferse an und führen Sie die Flügel zu den Zehen. Halten Sie die Zehen dabei gestreckt.

Schritt 2. Führen Sie das I-Tape von der Außenseite des Fußes über die Fußsohle um die Ferse herum. Halten Sie es dabei leicht gedehnt.

Schritt 3. Bringen Sie die Basis des langen Y-Tape an der Ferse an und führen Sie die Flügel links und rechts der Wade zur Kniekehle, wo sie sich treffen.

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Sie benötigen:

2 Streifen kurzes Y-Tape

1 Streifen I-Tape

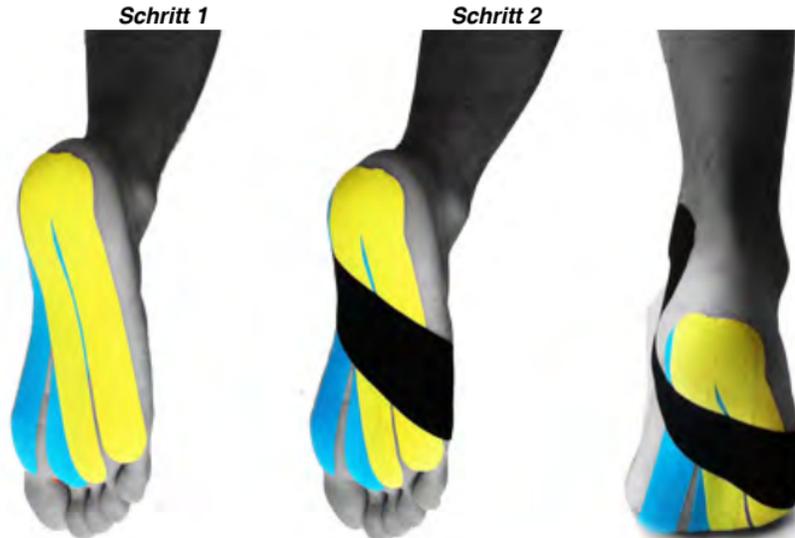
Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Führen Sie die beiden kurzen Y-Tapes von der Ferse zu den Zehen wie auf der Abbildung, halten Sie die Zehen dabei gestreckt. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 2.

Führen Sie das I-Tape von der Außenseite des Fußes zum inneren Knöchel. Das Tape dabei leicht dehnen.



Großer Zeh

Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

1 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie die Flügel des Y-Tape um den großen Zeh herum an und führen Sie die Basis in Richtung Ferse.

Schritt 2.

Führen Sie das I-Tape um den Mittelfuß wie auf der Abbildung.

Schritt 3.

Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 1



Schritt 2



Sie benötigen:

1 Streifen Y-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen



Schritt 1. Bringen Sie die Basis des Y-Tape außen am großen Zeh an und führen Sie die beiden Flügel über die Innenseite des Fußes zur Ferse.

Schritt 2. Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.

Schritt 3. Wechseln Sie das Tape täglich aus hygienischen Gründen.



Sie benötigen:

1 Streifen I-Tape

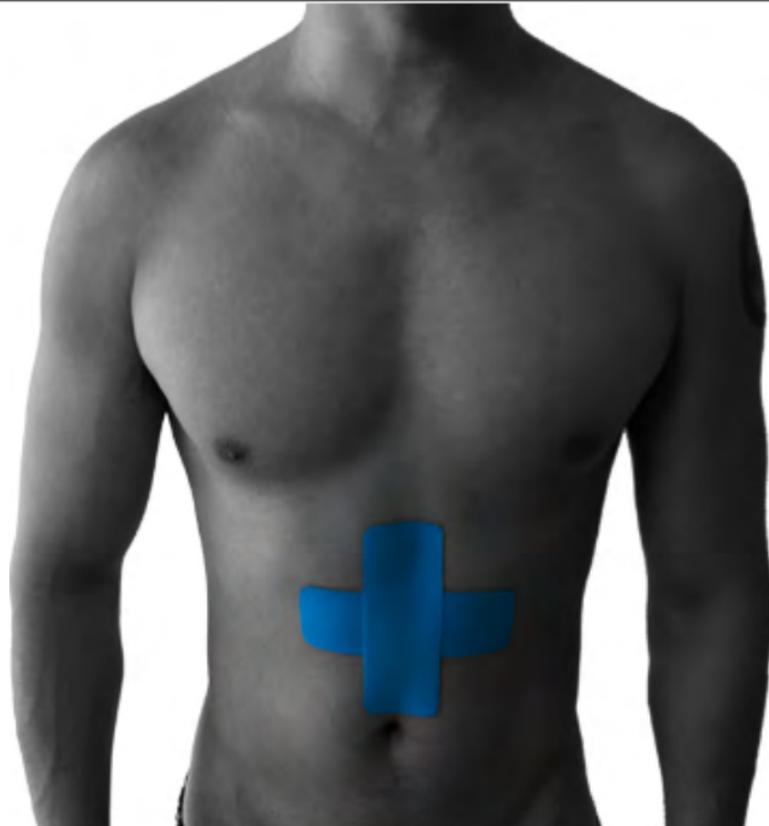
Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie das I-Tape auf dem Bluterguss an. Das Tape sollte in der Mitte zu 70 bis 80 % gedehnt sein und an den Seiten locker auslaufen.

Schritt 2.

Für zusätzliche Unterstützung kleben Sie ein zweites Tape auf die gleiche Art über das erste..



Sie benötigen:

2 Streifen I-Tape

Es ist möglich, sich selbst zu tapen

Schritt 1.

Bringen Sie ein I-Tape waagrecht auf Höhe des Magens oberhalb des Bauchnabels an. Das Tape sollte in der Mitte leicht gedehnt sein und an den Seiten locker auslaufen.

Schritt 2.

Bringen Sie das zweite I-Tape senkrecht und über Kreuz über dem ersten an. Das Tape sollte in der Mitte leicht gedehnt sein und an den Seiten locker auslaufen.



www.ares-tape.de