

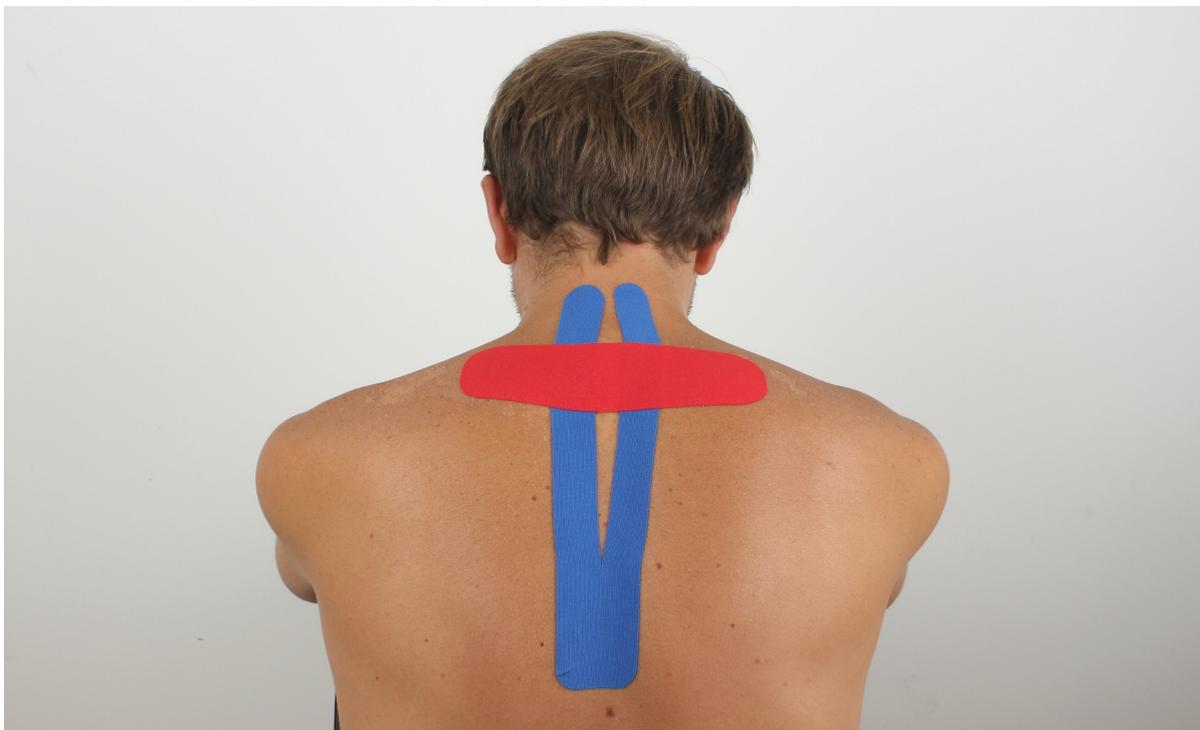
Hinweise zum Anbringen der Tapes: Vorbereitung der Haut, das richtige Anlegen, Tipps und Tricks beim Taping

- An der Stelle, wo Tapes platziert werden sollen, sollten Haare entfernt werden
- Die Haut sollte als Vorbereitung gut mit Seife gereinigt werden und trocken sein. Auf der Haut sollte keine Creme o.ä. aufgetragen werden. Eine zusätzliche Reinigung mit Alkohol kann den Klebeffekt des Tapes erhöhen
- An den Ecken sollte das Tape gerundet werden, um ein Ablösen zu vermeiden
- Beim Anbringen des Tapes auf der Haut sollten Sie nicht auf die Klebefläche fassen
- Um den Kleber zu aktivieren, sollten Sie das Tape auf der Haut gut anreiben
- Um die maximale Klebekraft entfalten zu können, sollte das Tape etwa 2 bis 3 Stunden vor dem Sport angebracht werden
- Bitte seien Sie nach dem Taping vorsichtig, wenn Sie sich Kleidung überziehen
- Nach dem Duschen ist es leicht möglich, das Tape durch föhnen zu trocknen. Hierfür sollten Sie allerdings die geringste Stufe wählen
- Um das Tape leicht zu entfernen ist es ratsam, es nass zu machen, beispielsweise unter der Dusche
- Da jeder Mensch einzigartig ist und Befunde abweichen können, sollten individuelle Begebenheiten immer berücksichtigt werden. Ggf. empfiehlt es sich, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

Wichtiger Hinweis:

Diese Anleitung ersetzt nicht den unter Umständen erforderlichen Kontakt zu Ärzten oder auch Physiotherapeuten. Bitte verstehen Sie diese Tapes als wirksame Unterstützung und halten Sie im Zweifelsfall immer Rücksprache mit einem Arzt. Bei allen folgenden Anwendungsbeispielen können Sie ein Video unter dem angegebenen Link anschauen, um sich einen genauen Eindruck zu verschaffen!

1. Schmerzen im Nackenbereich



Sie benötigen: 1 Tapestreifen in Y-Form sowie einen in I-Form (etwas kürzer).

Nachdem die Schutzfolie entfernt wurde, wird der Kopf nach vorne gebeugt und das Tape von einem Partner angelegt. Nach dem Anbringen wird der kürzere I-Streifen an der Stelle fixiert, an der Nackenschmerzen zu verspüren sind. Durch Ausstreichen wird der Kleber aktiviert. Wird der Kopf anschließend aufgerichtet, so bilden sich beim richtigen Vorgehen am Tape Wellen.

2. Allgemeine Schmerzen im Schulterbereich



Benötigt wird ein Tapestreifen in der Form eines Y.

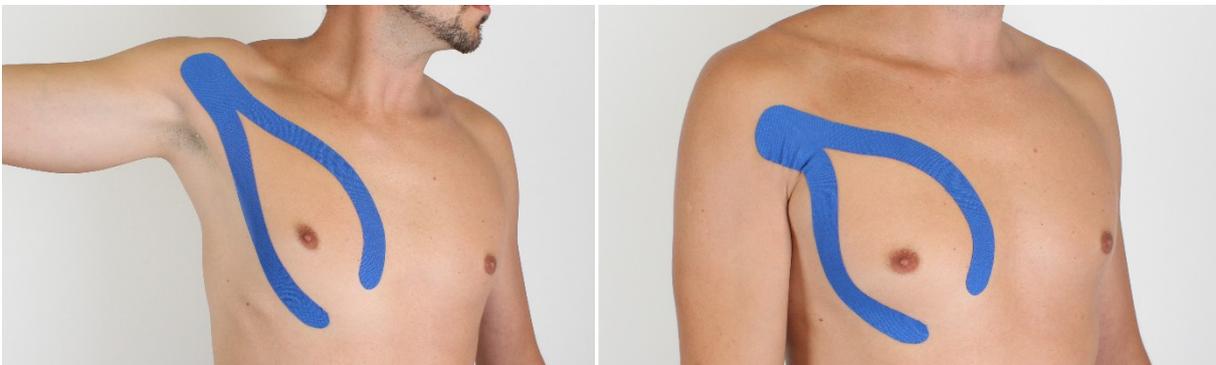
Zuerst wird der Ansatz des Deltamuskels lokalisiert. Die Basis wird unterhalb dieses Muskels fixiert, wobei der Einschnitt des Y unter dem Muskelansatzpunkt beginnen sollte. Eine genaue Platzierung ist für eine maximale Wirksamkeit sehr wichtig. Nun wird der Arm nach hinten geführt, der vordere Streifen wird ohne Dehnung an der Schulter fixiert. Wird der Arm wieder nach vorne bewegt, so weist das Tape charakteristische Wellen auf. Schließlich wird der Arm wieder nach vorne bewegt und ein zweites Tape in Y-Form entlang der Schulter angeklebt (ohne Dehnung). Das Tape wird für eine Aktivierung des Klebers angerieben.

3. Schmerzen im Rücken



Benötigt wird ein Tape Streifen in Form eines I. Die Länge messen Sie bitte individuell von der Schulter bis zum Leistenkamm. Beim Anbringen beugen Sie sich leicht nach vorne, nehmen Sie den Arm über den Kopf. Angelegt wird das Tape unten am Beckenrand und dann entlang des Latissimus Dorsi.

4. Schmerzen im Bereich des vorderen Brustmuskels



Benötigt wird ein Tapestreifen in Y-Form

Das Tape wird wie dargestellt angebracht, wobei der Arm nach oben in eine Außenrotation geführt wird.

5. Schmerzen im Brustwirbelbereich



Sie benötigen 3 Tapestreifen in I-Form.

Nehmen Sie eine Haltung mit rundem Rücken ein und kleben Sie das Tape mit Spannung parallel zu den individuellen Schmerzpunkten. Ein zweites Tape fixieren Sie genauso auf der gegenüberliegenden Seite. Die Enden des Tapes werden ohne Zug fixiert. Dann wird ein drittes Tape in I-Form in der Mitte fixiert, und zwar unter größtmöglichen Zug in einem 90 Grad Winkel zu den bereits angebrachten Tapes.

6. Anlagetechnik am Lendenwirbel



Sie brauchen hierfür 4 Tapestreifen in I-Form.

Beugen Sie sich nach vorne und lassen Sie von Ihrem Partner das Tape unter maximaler Spannung über dem Schmerzpunkt an der Wirbelsäule anbringen. Die weiteren Tapes werden in gleicher Weise diagonal und horizontal angebracht, um einen größtmöglichen Effekt zu erzielen.

7. Wasserablagerungen im Arm



Nehmen Sie zwei Tapestreifen in der Form eines Fächers zur Hand. Diese Technik ist sehr hilfreich bei Wasserablagerungen. Kleben Sie das Tape mit wenig Zug im Bereich des Oberarms auf. Die Enden werden ohne Zug aufgeklebt. Das zweite Tape wird unterhalb des Ellbogens angebracht.

8. Karpaltunnelsyndrom



Bei Beschwerden im Bereich des Karpaltunnels, wie kribbeln und einschlafende Hände, kann mit Hilfe dieser Technik Abhilfe geschaffen werden. Sie brauchen einen Tapestreifen in I-Form, um gegen Kribbeln oder einschlafende Hände vorzugehen. Das Tape wird mit maximaler Spannung über dem Karpaltunnel angebracht.

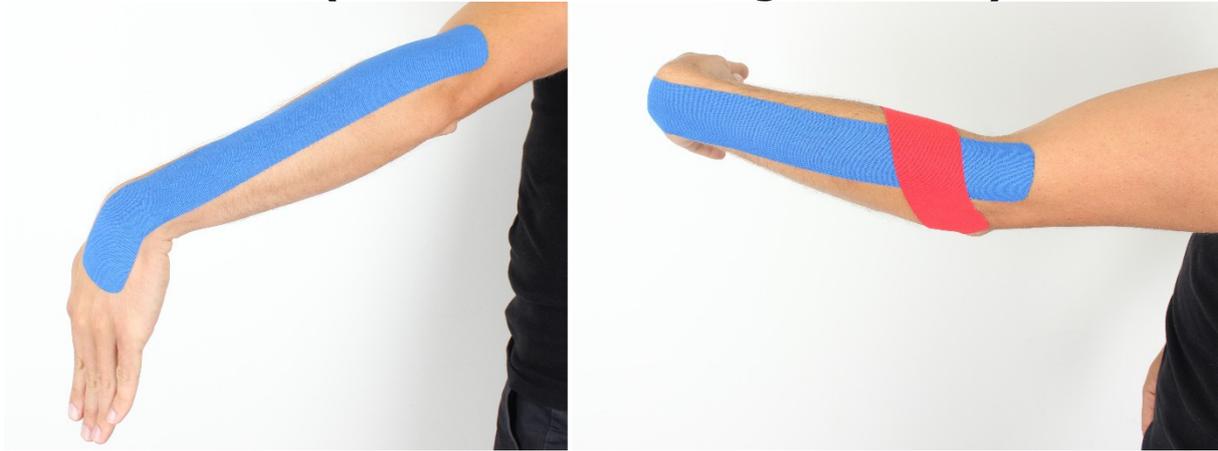
9. Bizeps



Benötigt werden 2 Tapestreifen in I-Form.

Bringen Sie die Tapestreifen wie dargestellt an.

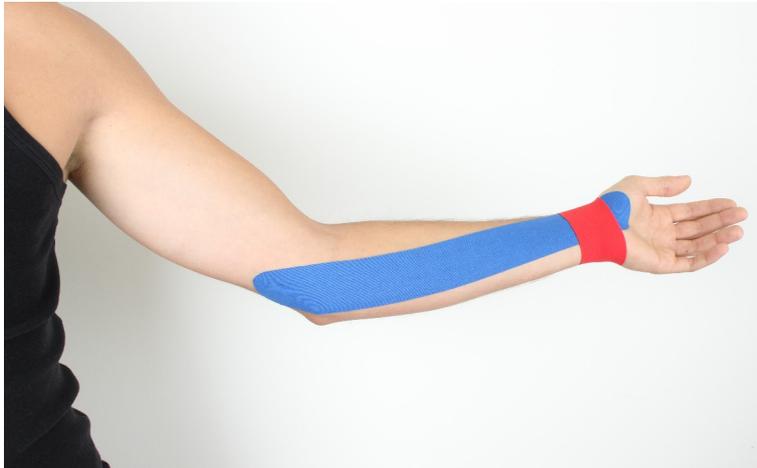
10. Tennisarm (Schmerzen im Ellbogenbereich)



Sie brauchen 2 Tapestreifen in I-Form.

Mit vorgestrecktem Arm beugen Sie das Handgelenk nach unten. Ohne Zug fixieren Sie das Tape auf dem Handrücken. Mit Zug wird nun der Rest des Tapes bis zur Höhe des Ellbogens aufgeklebt. Das zweite Tape kleben Sie auf Zug unterhalb des Ellbogengelenks auf.

11. Golferarm



Gebraucht wird ein Tapestreifen in I-Form (in der Länge vom Handgelenk bis zum Ellbogen) sowie einen 2. Streifen mit einer Länge von etwa 15 cm.

Fixieren Sie beide Tapes wie dargestellt, wobei das 2. um das Handgelenk mit Zug fixiert werden sollte.

12. Daumensattelgelenk



Sie benötigen: 1 Tapestreifen in Y-Form (nach etwa 10 cm eingeschnitten), 1 Tape in I-Form (ca. 15 cm lang)

Wir empfehlen, diese etwas komplizierte Technik mit dem Video Schritt für Schritt nachzuvollziehen.

13. Trizeps (Schmerzen im Bereich des Brustwirbels)



Gebraucht wird: 1 Tapestreifen in Y-Form (für den Ellbogen wird ein Loch ausgeschnitten, etwa 5 cm hinter der Basis)

Sie erreichen eine notwendige Vorspannung für den Trizeps, indem Sie die Hand auf der gegenüberliegenden Schulter ablegen. Das Loch wird genau über dem Knochen des Ellbogens platziert. Ohne Zug wird das die Basis in Richtung Handgelenk ausgeklebt. Danach wird das Tape auch ohne Spannung am Trizeps vorbei bis zum Schulterblatt geführt. Bei einer richtigen Anlagetechnik bilden sich Wellen, wenn der Arm nach hinten bewegt wird.

14. Finger (Kapselriss)



Sie brauchen: 3 Tapestreifen mit halber Breite (etwa 2,5 cm)

Der erste Streifen sollte vom Handgelenk bis zur Fingerkuppe reichen. Mit dem zweiten wird wie dargestellt das Gelenk umwickelt. Der 3. Streifen dient der Fixierung.

15. Magen Darm Bereich (Verstopfungen o.ä.)



Gebraucht wird 1 Tapestreifen in I-Form.

Die Länge sollte vom Beckenkamm bis zum Rippenbogen reichen. Während Sie auf dem Rücken liegen, wird das Tape dem Darmverlauf folgend fixiert (ohne Zug von rechts nach links). Durch Abrunden der Ecken wird die Haltbarkeit des Tapes erhöht.

16. Lymphanlage am Bein (bei Schwellungen oder Wassereinlagerungen)



Gebraucht werden 2 Tapestreifen in Fächerform.

Die Länge des 1. Streifens sollte von der Leiste bis zur Kniescheibe reichen. Der 2. reicht von der Kniekehle bis zur Verse.

17. Knieschmerzen



Nehmen Sie 4 Tapestreifen in I-Form zur Hand.

Winkeln Sie das Knie mit etwa 80 Grad an. Das erste Tape wird mit hohem Zug um die Kniescheibe herum fixiert (die Enden sollten ohne Zug verklebt werden). Das 2. Tape wird auf der Außenseite des Knies verklebt. Wichtig ist der Verlauf neben der Kniescheibe, damit Schmerzen in diesem Bereich wirksam gelindert werden können. Die restlichen Streifen werden genauso verklebt, wobei eine leichte Überlappung gegeben sein sollte.

18. Patella Luxation



Sie brauchen 1 Tapestreifen in Y-Form.

Fixieren Sie die Tapebasis an der äußeren Seite des Kniegelenks. Nach Lösen des Trägerpapiers am unteren Zügel fixieren Sie dieses mit größtmöglichem Zug an der Kniescheibe entlang. Ohne Zug lassen Sie das Tape an der medialen Seite des Knies auslaufen. Mit dem anderen Zügel wird oberhalb der Kniescheibe genauso verfahren.

19. Oberschenkel Zerrung



Gebraucht werden 4 I-förmige Streifen mit einer Länge von jeweils 15 cm.

Kleben Sie das 1. Tape mit vollem Zug auf den Schmerzpunkt. Das 2. Tape bringen Sie leicht versetzt genauso an. Die Streifen 3 und 4 bringen Sie ebenfalls unter Zug orthogonal zu den bereits fixierten an. Durch streichen der Tapes von innen nach außen wird die Haltbarkeit der Anlage durch Aktivierung des Klebers gewährleistet. Streichen Sie abschließend die gesamte Tapeanlage von innen nach außen an, hierdurch wird der Kleber aktiviert und die Haltbarkeit des Tapes erhöht.

20. Sprunggelenk



Für einen Tapeverband am Sprunggelenk brauchen Sie 4 Streifen in I-Form (3 Streifen sind hierbei kürzer).

Lösen Sie das Abziehpapier des längsten Streifens. Beugen Sie den betreffenden Fuß nach oben und lassen Sie die Tapes wird auf den Bildern dargestellt am besten vom Partner fixieren. Beginnen Sie an der Innenseite des Sprunggelenkes. Mit maximalem Zug kleben Sie das Tape unter dem Fuß, an der Außenseite lassen Sie es ohne Zug auslaufen. Das 2. Tape kleben Sie mit maximalem Zug über die schmerzende Stelle. Mit den übrigen Tapes verfahren Sie identisch. Sie sind richtig vorgegangen, falls eine Wellenbewegung im Falle der Fußbewegung sichtbar wird.

Verkauf durch:



Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Strasse 1
85092 Kösching
Deutschland

Geschäftsführer: Dmitri Scharkov
E-Mail: support@hula-hoop-shop.eu
Webseite: www.hula-hoop-shop.eu