

# Physio-Taping

**Leitfaden für kinesiologisches Tapen**

## **45 Tape-Anlagen und Gittertapes in der Anwendung bei Sportverletzungen und Alltagsbeschwerden zur Selbstanwendung**

### **Kinesiologisches Tapen Lesen - Verstehen - Anwenden**

In den vergangenen Jahren hat sich gezeigt, dass das kinesiologische Tapen eine Bereicherung zur Linderung, aber auch zur Vorbeugung von Beschwerden und Sportverletzungen hervorragend geeignet ist.

Die Methode, die in Japan ihren Ursprung findet, ist in den neunziger Jahren nach Europa gekommen.

Diese Broschüre von Ernst Pohlmann wendet sich nicht vorrangig an Fachleute, sondern an Trainer, Betreuer, Sportler und Laien.

Es werden ausführlich und verständlich die Anwendung, Sicherheitshinweise, Effekte und der Umgang mit dem Tape erklärt.

Ein Sachwortverzeichnis zum schnelleren Auffinden ist enthalten.

In 45 Tape-Anlagen mit dem kinesiologischen Tape beschreibt der Autor die Grundtechniken sowie Schritt für Schritt, unterstützt von zahlreichen Abbildungen, die Vorgehensweise der Tape-Anlagen bei den häufigsten Beschwerdesymptomen und Sportverletzungen.

Es werden die Muskel-, Ligament-, Schmerz-, Faszien- und Korrekturtechnik sowie das Lymph-taping (Entstauungstechnik) beschrieben.

Ebenfalls wird die Gittertapemethode mit vielen Anwendungsbeispielen aufgeführt.



### **Physio-Taping**

**Leitfaden für kinesiologisches Tapen**

140 Seiten, ca. 400 Farbabbildungen

**Preis: € 19,90**

**inkl. Versandkosten innerhalb Deutschlands**

**Jetzt bestellen bei:**

Ernst Pohlmann

Praxis für Physiotherapie und Rehabilitation

Schulstraße 12 - 49419 Wagenfeld

Telefon 05444-9944966 - Fax 05444-366

[www.pohlmann-physio.de](http://www.pohlmann-physio.de)

E-Mail: [ernst.pohlmann@web.de](mailto:ernst.pohlmann@web.de)



Ja, ich bestelle \_\_\_ Exemplare

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
✗ Unterschrift