



Mini-Guide für Kinesiology Taping

Bitte besuchen Sie www.aresports.com
für Anleitungsvideos und die neuesten Anwendungen
für ARES Kinesiology Tapes.

SIE BENÖTIGEN:

- ARES Kinesiology Tape
- Eine Schere für diese Tape-Methode

Es ist möglich, sich selbst zu tapen. Für einige Anwendungen benötigen Sie die Hilfe eines Partners.

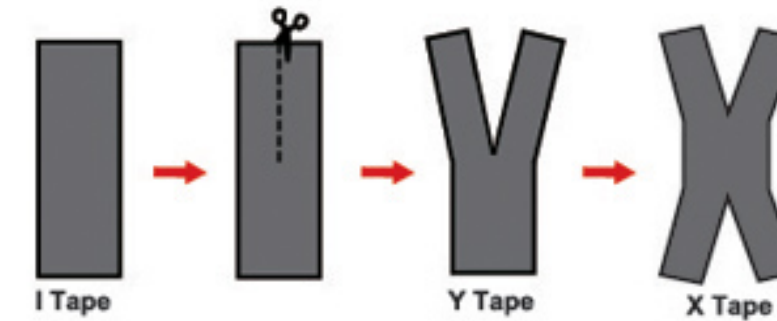
GRUNDLEGENDE ANLEITUNGEN

1. Stellen Sie fest, welchen Bereich Sie tapen möchten.
2. Für die maximale Haftdauer des Tapes stellen Sie sicher, dass die Hautoberfläche trocken, sauber und frei von Verunreinigungen (wie z.B. von Lotion, Öl oder Salben etc.) ist. Sie können die Klebequalität des Tapes negativ beeinträchtigen und zu einem frühzeitigen Ablösen führen.
3. Untersuchen Sie die Muskelgruppe mit den Fingern, um festzustellen, in welche Richtung die Muskeln verlaufen. Dehnen Sie den Muskel ganz, indem Sie das entsprechende Gelenk beugen oder strecken um den Muskel in Dehnung zu versetzen.

4. Schneiden Sie einen Streifen Tape in passender Länge ab. Die Anzahl der Streifen, die Sie benötigen, hängt von dem behandelnden Bereich bzw. von der Muskelgruppe ab.
5. Reißen Sie das Papier des Tapes ein und entfernen das Papier auf einer Seite.
6. Dehnen Sie den Muskel, und bringen Sie das Tape in der Mitte des Bereichs an, den Sie behandeln bzw. unterstützen wollen. Dehnen Sie dabei das Tape nicht! Reiben Sie dieses erste Teil des Tapes, das Sie aufgebracht haben, mit Ihrer Hand fest. Die Wärme Ihrer Hand wird nun das Acryl - Haftmittel aktivieren.
7. Sobald das erste Stück sitzt, lösen Sie vorsichtig den Rest des Papiers vom Tape ab. Bringen Sie das Tape behutsam auf den gewünschten Bereich auf, aber drücken Sie es noch nicht fest an.
8. Halten Sie den Muskel weiterhin gedehnt und drücken Sie es fest auf den Bereich, in dem Sie die Leistung verbessern, den Blut- und Lymphfluss fördern oder den Schmerz lindern wollen.

9. Reiben Sie das Tape mit der Hand fest an, um sicherzustellen, dass das Acryl - Haftmittel durch die Wärme der Reibung aktiviert wird.
10. Sonst haben Sie nichts zu tun – das war es schon!

TAPE-FORMEN



ACHTUNG:

Verwenden Sie ARES KINESIOLOGY TAPE nie bei offenen Wunden oder als Erste-Hilfe-Verband. Falls Sie Unannehmlichkeiten spüren, wie etwa allergische Reaktionen, leichte Schmerzen, Rötungen oder Hautirritationen, nehmen Sie das Tape sofort ab. Manche Personen reagieren allergisch auf das in Verbänden enthaltenen Acryl - Haftmittel und ARES KINESIOLOGY TAPE nutzt ähnliche Acryl - Haftmittel. Die Anleitungen, die wir hier und auf unserer Website anbieten, sollen ausschließlich dem Zwecke der besseren Beschreibung dienen. Sie sind keineswegs als Ersatz für therapeutischen und ärztlichen Rat gedacht. Falls Sie unter gesundheitlichen Problemen leiden, sollten Sie unverzüglich einen Arzt aufsuchen. Muskel- und Skelettprobleme sind oftmals Anzeichen von ernsten Erkrankungen und Sie sollten sich in diesen Fällen in die Behandlung bei Ihrem Arzt oder Therapeuten begeben.

Achillessehne

- Langes Y-Tape, kurzes I-Tape.
- Es ist vorteilhaft, wenn ein Partner zur Seite steht.



1. Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine schulterbreit auseinander.
2. Bringen Sie die Basis des Y-Tape auf der Ferse an. Führen Sie die Flügel nun um die Seiten der Wade, wie Sie es auf dem Bild sehen können.
3. Bringen Sie das I-Tape horizontal auf der Achillessehne an.

Radfahrerwade

- Langes Y-Tape
- Es ist vorteilhaft, wenn ein Partner zur Seite steht.



1. Stehen Sie auf einem Fuß, beugen Sie das andere Knie und stellen Sie den Fuß auf einen Stuhl.
2. Setzen Sie das Tape an der Ferse an.
3. Stehen Sie aufrecht und beugen Sie die Wade mit dem Tape.
4. Legen Sie das Tape gerade unterhalb der Kniekehle an.

Schienbein

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

1. Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie Ihr Bein vor sich aus und stellen Sie das Knie an.
2. Setzen Sie das Tape in der Mitte der Fußsohle an.
3. Dehnen Sie das Tape leicht und ziehen sie es über den Köchel und Innenwade zum Schienbein. Reiben Sie das Tape fest an.
4. Falls erforderlich, wiederholen Sie diese Anwendung für die andere Seite des Beins.



Sprunggelenk

- 5 Streifen I-Tape: Das Tape während des Anlegens nicht dehnen.
- Es ist möglich, sich selbst zu tapen.

1. Setzen Sie sich auf den Boden, der Fuß ist ganz hochgezogen.
2. Legen Sie einen Streifen I-Tape unterhalb der Ferse bis über beide Knöchel an.
3. Bringen Sie wie auf der Abbildung ein weiteres I-Tape am Außenknöchel an und führen Sie es über das Bein hinauf bis unterhalb des äußeren Knies.
4. Fügen Sie das dritte I-Tape hinzu: Setzen Sie es am Fußende an und führen Sie es dann an der Seite des Beins bis zur Mitte der Wade hinauf.
5. Nehmen Sie zwei weitere kurze I-Tapes und legen Sie ein X oben auf dem Fuß.



Läufer-/RadfahrerKnie

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

1. Sitzen Sie am Boden, strecken Sie Ihr Bein vor sich aus und beugen Sie das Knie leicht an, so dass sich ungefähr ein 45°-Winkel ergibt.
2. Setzen Sie das erste I-Tape genau oberhalb der Kniescheibe an.
3. Führen Sie ein weiteres I- Tape, ohne es zu dehnen, um die Kniescheibe herum. Reiben Sie das Tape fest an.
4. Wiederholen Sie diese Anwendung auf der anderen Seite der Kniescheibe.
5. Für zusätzliche Unterstützung platzieren Sie ein weiteres Tape horizontal genau unterhalb der Kniescheibe.



Allgemeine Schulterschmerzen

- 3 Streifen I-Tape
- Es wird ein Partner für die Anwendung benötigt.

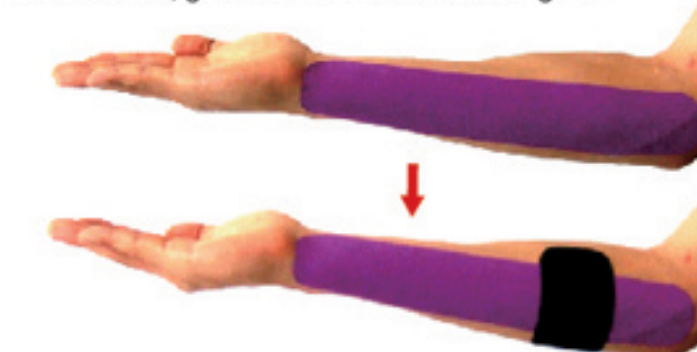
1. Strecken Sie den Arm gerade zur Seite und stützen Sie ihn auf, um ihn auf Schulterhöhe zu halten.
2. Ihr Partner muss das Tape oben auf der Schulter ansetzen und es dann – ohne das Tape dabei zu dehnen – nach unten zur Mitte des Oberarms führen.
3. Bringen Sie das zweite Stück I-Tape an der Mitte des Oberarms dort an, wo das erste Stück endet. Führen Sie das Tape am Arm nach hinten bis oberhalb der Achselhöhle. Reiben Sie das Tape fest an.
4. Wiederholen Sie das Ganze mit dem dritten I-Tape für die Vorderseite des Arms.



Golfer-Ellenbogen

- 1 oder 2 Streifen I-Tape
- Es wird ein Partner für die Anwendung benötigt.

1. Strecken Sie den Arm nach vorne aus, die Handfläche zeigt nach oben.
2. Bringen Sie das Tape nahe dem Handballen am Handgelenk an.
3. Führen Sie das Tape in Richtung Innenseite Ellenbogen, so dass es knapp oberhalb des Ellenbogens endet. Reiben Sie das Tape fest an.
4. Für zusätzliche Unterstützung kleben Sie ein weiteres I-Tape um den Unterarm herum, genau unterhalb des Ellenbogens



Tennis-Ellenbogen

- 1 oder 2 Streifen I-Tape
- Es wird ein Partner für die Anwendung benötigt.

1. Halten Sie den betroffenen Arm so vor sich, der Daumen zeigt nach oben.
2. Bringen Sie das Tape am Handgelenk an, nahe dem „V“, wo sich der Daumen und der Zeigefinger treffen.
3. Führen Sie das letzte Tape in Richtung Ellenbogen an der Außenseite des Unterarms entlang bis knapp oberhalb des Ellenbogens. Reiben Sie das Tape fest an.
4. Für zusätzliche Unterstützung kleben Sie ein weiteres Tape um den Unterarm herum.



Schmerzen in der Lendenwirbelsäule

- 3 oder mehr Streifen I-Tape
- Es wird ein Partner für die Anwendung benötigt.

1. Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie die Hände auf die Knie.
2. Bringen Sie ein Stück Tape horizontal über dem unteren Kreuzbereich an.
3. Nehmen Sie zwei oder mehrere Streifen und kleben Sie sie in X-Form direkt über den Bereich, der am meisten schmerzt.

