QUINTESSENCE PUBLISHING DEUTSCHLAND

Auflage:	1. Auflage 2015 2014
Seiten:	196
Abbildungen:	550
Einband:	Softcover inkl. DVD; Laufzeit: ca. 45 Min.
ISBN:	978-3-86867-238-1
Artikelnr.:	30145
Erschienen:	11/2014
Preis:	19.80 €

Änderungen vorbehalten!

Quintessenz Verlags-GmbH
Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Tel.: 030/76180-5
Fax.: 030/76180-692
Web: www.quintessenz.de
E-Mail: buch@quintessenz.de

Buch-Information

Autor(en): Kreutzer, Roland

Titel: Taping

Untertitel: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen

Kurztext:

Taping ist eine sanfte, medikamentenfreie und leicht zu erlernende Technik. Zahlreiche Beschwerden lassen sich damit ursächlich behandeln, und viele Sportverletzungen. In über 500 Abbildungen und ergänzt durch hilfreiche Tipps und Tricks, die den Erfolg und die Wirksamkeit des Tapings maximieren, erklärt der Autor und Physiotherapeut jede Tapeanlage Schritt für Schritt. Die praktische Handhabung wird so klar und leicht nachvollziehbar gezeigt, dass jeder sie schnell an sich selbst oder anderen umsetzen kann. Einfach ausprobieren, loslegen und verblüffende Verbesserungen erfahren!

Die Tapeanlagen konzentrieren sich auf zwei Schwerpunkte: Den einen Schwerpunkt bildet die Behandlung von alltäglichen Beschwerden und Schmerzsyndromen des Bewegungsapparats. Der andere Schwerpunkt liegt auf der Behandlung und Prävention von Sportverletzungen. 26 typische Sportverletzungen aus den Bereichen Laufen, Fußball, Tennis, Golf, Handball und Ski werden knapp und präzise beschrieben und die entsprechenden Tapes in den einzelnen Behandlungsschritten gezeigt und erklärt.

Auf der beiliegenden DVD werden Filmsequenzen gezeigt, wie die Tapes abgemessen, zurechtgeschnitten und korrekt angelegt werden. Exemplarisch werden auf 21 Videosequenzen die Tapeanlagen bei den häufigsten Beschwerden und Sportverletzungen dargestellt. Diese Kombination aus Buch und ergänzenden Videos macht aus Jedem in kurzer Zeit einen echten Taping-Profi – garantiert! Zu jedem Beschwerdebild oder einer Verletzung wird neben der Tapeanlage zusätzlich eine Eigenübung vorgestellt, mit der der Therapieerfolg langfristig sichergestellt werden kann. Bei regelmäßiger Praxis wirken diese Eigenübungen gleichzeitig auch vorbeugend.

Fachgebiet(e): Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit und Medizin, Sportmedizin