



taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen (mit DVD)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen (mit DVD)

Roland Kreutzer

taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen (mit DVD) Roland Kreutzer

 [Download taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Spo ...pdf](#)

 [Online lesen taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und S ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen (mit DVD) Roland Kreutzer

196 Seiten

Kurzbeschreibung

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!

Neu bei diesem Tapekonzept: 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.

Download and Read Online taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen (mit DVD)
Roland Kreutzer #3KA6UV5ST9P

Lesen Sie [taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen \(mit DVD\)](#) von Roland Kreutzer für [online ebooktaping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen \(mit DVD\)](#) von Roland Kreutzer [Kostenlose PDF d0wnl0ad](#), [Hörbücher](#), [Bücher zu lesen](#), [gute Bücher zu lesen](#), [billige Bücher](#), [gute Bücher](#), [Online-Bücher](#), [Bücher online](#), [Buchbesprechungen epub](#), [Bücher lesen online](#), [Bücher online zu lesen](#), [Online-Bibliothek](#), [greatbooks zu lesen](#), [PDF Beste Bücher zu lesen](#), [Top-Bücher zu lesen](#) [taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen \(mit DVD\)](#) von Roland Kreutzer [Bücher online zu lesen](#). [Online taping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen \(mit DVD\)](#) von Roland Kreutzer [ebook PDF herunterladentaping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen \(mit DVD\)](#) von Roland Kreutzer [Doctaping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen \(mit DVD\)](#) von Roland Kreutzer [Mobipockettaping: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen \(mit DVD\)](#) von Roland Kreutzer [EPub](#)