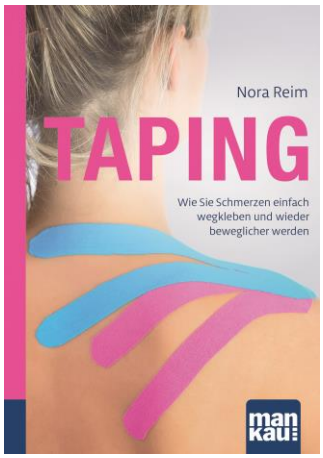
Nora Reim

Taping

Wie Sie Schmerzen einfach wegkleben und wieder beweglicher werden

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Aufl. 27. Februar 2017
Klappenbroschur, vierfarbig, 11,5 x 16,5 cm, 126 S., WG 1 465
8,99 € (D) / 9,20 € (A), ISBN 978-3-86374-361-1



Zum Kompakt-Ratgeber:

Die bunten Baumwollpflaster auf Armen, Beinen und Rücken gehören schon seit Jahren zum Outfit der Profi-Sportler. Doch was hat es mit den Streifen in Blau und Pink auf sich? Die sogenannten Tapes sind nicht nur atmungsaktiv, elastisch und hautverträglich – sie machen auch jede Bewegung ihres Trägers mit, ohne im Alltag einzuschränken.

Taping regt die Durchblutung des Körpers an, stabilisiert beanspruchte Gelenke und reguliert schmerzhafte Muskulatur. Und das Beste daran ist: Es wird kein Experte zum Anlegen benötigt, vielmehr können Sie mit den kostengünstigen Klebebändern Rückenschmerzen und einen verspannten Nacken schnell und ganz einfach selbst behandeln.

Der reich bebilderte Kompakt-Ratgeber mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigt übersichtlich und leicht nachvollziehbar:

- wie Taping funktioniert;
- wann und bei welchen Beschwerden es anzuwenden ist;
- wie und wohin die Tapes selbst geklebt werden.

Nutzen Sie die Tipps der Profis für mehr Beweglichkeit und Lebensqualität!

„Mit dem vorliegenden Handbuch lernen Sie Schritt für Schritt in Wort und Bild, wie Sie sich im Fall von körperlichen Beschwerden schnell und einfach selbst helfen können. Also, tun Sie sich selbst und Ihren Mitmenschen etwas Gutes – ohne großen Kosten- und Zeitaufwand! Ihr Körper wird es Ihnen danken.“
Peter Gräschus, Physiotherapeut der deutschen Handball-Nationalmannschaft

„Der Taping-Ratgeber von Nora Reim dient als Anleitung zur Selbstbehandlung. Sowohl für die Prävention als auch zur Rehabilitation liefert dieses Buch wertvolle Tipps. Daher empfehle ich die Lektüre jedem, der sich etwas Gutes tun und schneller wieder fit werden möchte.“
Anja Knapp, Profi-Triathletin über die Olympische Distanz

Zur Autorin:

Nora Reim studierte Rechtswissenschaften und Sport-Journalismus in Marburg und Norwich. Nach einer Weiterbildung zur Online-Journalistin arbeitete sie zunächst als Redakteurin in München. Im Jahr 2013 machte sich Reim als Sport-Journalistin selbstständig. Ihre Schwerpunkte sind Ausdauersport, Fitness und Fußball. Die gebürtige Schwäbin arbeitet in Nürtingen am Neckar. Im Mankau Verlag ist im Frühjahr 2016 ihr Kompakt-Ratgeber „Faszien“ erschienen.

Mankau Verlag GmbH • Postfach 13 22 • D-82413 Murnau a. Staffelsee
Tel. ++49 (0) 88 41 / 62 77 69-0 • Fax -6
E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de