



Bunte Klebestreifen mit hoher Wirkung:

# Kinesiologisches Taping

42 *Man sieht sie immer öfter, die bunt beklebten Sportler – bei den Olympischen Spielen, auf Triathlon-Wettkämpfen, in Parkanlagen joggend oder in der Sauna regenerierend. Welche Wirkung haben Kineso-Tapes? Ist es mehr als eine Modeerscheinung? Neu ist die Erfindung zumindest nicht, denn die Pflaster wurden bereits vor fast 30 Jahren von Dr. Kenzo Kase und dem japanischen Unternehmen Nitto Denko entwickelt.*

• • • Das Kineso-Tape unterscheidet sich grundsätzlich vom klassischen Sport-Tape, das vor allem auf die Unterstützung der mechanischen und stabilisierenden Komponenten zielt. Die farbigen Streifen hingegen sind der Haut in Punkto Dicke, Schwere und Dehnfähigkeit nachempfunden und wirken überwiegend durch sensorische Reize, die über die Haut an den Körper vermittelt werden. **Die hochwertigeren Tapes auf dem Markt zeichnen sich durch hohe Klebekraft sowie atmungsaktive und hypoallergene Eigenschaften aus.** Wenn es fachgerecht angelegt wird, spürt es der Sportler bereits nach wenigen Minuten nicht mehr. Dies sind einige der Gründe, warum die Tapes ohne Probleme bei jeder Form des Sports, beim Duschen, beim Baden und beim Arbeiten auch über einen längeren Zeitraum getragen werden können.

## Wie wirken Kinesiologische Tapes?

- Schmerzen werden reduziert oder sogar beseitigt;
- Muskeln in den richtigen physiologischen Tonus gebracht;
- der Lymphabfluss und die Mikrozirkulation im Gewebe gesteigert;
- Einfluss auf innere Organe über die Haut-Eingeweide-Reflexe genommen.

## Wofür werden die Tapes eingesetzt?

### 1. Prophylaxe

• • • Bei harten Trainingseinheiten oder Wettkämpfen können – besonders bei bereits vorhandenen Vorschädigungen – Überlastungsreaktionen des Gewebes vermieden bzw. deutlich reduziert werden. Gleichzeitig führt eine verbesserte Schmerzsituation zu einer deutlichen Reduktion von Ausweichbewegungen.

### 2. Leistungssteigerung

• • • Durch das Taping kann zudem die Ermüdung der Muskelkraft hinausgezögert werden. Interessant ist sicher, dass die Methode auch auf andere Körperfunktionen, etwa die Atmung, Einfluss nehmen kann. Das geschieht über eine verbesserte Hal-

tung, eine optimierte Arbeit der Atemhilfsmuskeln sowie über Haut-Eingeweide-Reflexe. Durch damit verbundene höhere Sauerstoffaufnahme können körperliche und psychische Leistungen deutlich gesteigert werden. Kinesio-Tapes sind auch einsetzbar bei Belastungsasthma.

### 3. Allgemeine Regeneration

• • • Die Steigerung des Lymphabflusses und der Mikrozirkulation verhilft dem Gewebe zur schnelleren und effektiveren Regeneration sowie zur Beseitigung von Muskelverhärtungen.

### 4. Verletzungen und Operationen

• • • Zur Vermeidung und Reduktion von Schwellungen nach Verletzungen (z.B. Muskelfaserriss) und Operationen (z.B. Achillessehnen-, Meniskus- oder Kreuzbandoperation) ist der Einsatz des Kinesiologischen Tapes geradezu prädestiniert. Schwellungsrückgang bedeutet in der Regel weniger Schmerz, verbesserte Beweglichkeit sowie höhere Muskelaktivität, was für eine erneute sportliche Aktivität sehr förderlich ist. Denn nicht zu unterschätzen sind die psychischen Pro-





bleme für den Sportler nach Verletzungen und Operationen. Da er schnellere Fortschritte erkennen bzw. früher wieder belasten kann, stellt kinesiologisches Taping eine enorme psychische Unterstützung auf dem Weg zur Genesung dar.

#### *Welches sind die besten Kinesiologischen Tapes?*

• • • Mittlerweile gibt es fast 50 Copyprodukte in Europa, teilweise jedoch in erschreckend schlechter Qualität. Aus diesem Grunde nutzen viele Nationalmannschaften, Spitzenteams und Spitzensportler das Originalmaterial, das in Europa unter dem Namen K-Active Tape vertrieben wird.

• • • Seit einigen Monaten gibt es von K-Active Tape zudem PreCuts, das sind vorgeschchnittene, standardisierte Tapes, die nach einer professionellen Schulung auch vom Sportler selbst angelegt werden können. Somit ist eine schnelle Hilfe bei Verletzungen oder sonstigen Beschwerden möglich, selbst wenn nicht sofort medizinisches Personal zur Verfügung steht. Dies soll allerdings nicht heißen, dass bei Überlastungen und Verletzungen eine Diagnose durch den Arzt oder Therapeuten überflüssig wäre.

Verfasser:

**Siegfried Breitenbach**

Physiotherapeut der Deutschen Triathlon-Nationalmannschaft  
Mitglied des Deutschen Olympiateams in Sydney 2000 und Athen 2004  
Headinstructor K-Active Taping

**Dr. med. Ulrike Aussem**

Ärztin für manuelle Medizin, K-Active Instruktorin

Weitere Infos unter [www.k-active.com](http://www.k-active.com) und [www.precut.de](http://www.precut.de)

UVP = Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers \*Solange der Vorrat reicht!



## SUUNTO t3c

Der Trainingspartner mit Echtzeit-Trainingseffekt, der es Ihnen erlaubt, Ihre Trainingsbelastung während dem Training zu steuern.

UVP = 149,95 €

#### Hauptmerkmale:

- Störungsfreier, digitaler ANT-Datentransfer und Codierung
- Trainingseffekt in Echtzeit
- Geschwindigkeit, Kadenz und Distanz mit optionalen PODs
- Trainings-Logbuch im Instrument
- Comfort Belt für besseren Sitz und bessere Messungen

Zu den weiteren Funktionen zählen Herzfrequenz und Kalorienverbrauch in Echtzeit, Uhr mit Dualzeit, Datum, Alarm und Stoppuhr mit Split- und Rundenzeiten.

## Suunto Foot POD

Überträgt kabellos Informationen zu Geschwindigkeit und Distanz an Ihren Herzfrequenzmonitor.

UVP = 99,95 €

# TRAUMPAAR

## ZWEI TOP-MODELS DIE SICH GEFUNDEN HABEN!

SUUNTO t3c + SUUNTO Foot POD  
= \*199,95

**LEX  
DEAL**

**SUUNTO**

[www.suunto.com](http://www.suunto.com)