

Kurztext

Daniel Weiss

Taping bei Rückenschmerzen

Effektive Selbsthilfe bei schmerzendem Rücken und verspanntem Nacken

ePub

2,99 € (D) / 2,99 € (A) / 5,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5389-0



Nutzen es anfangs vor allem Spitzensportler, ist Taping heute längst in der alltäglichen physiotherapeutischen Praxis angekommen - und nicht nur dort! Taping, diese effektive und nebenwirkungsfreie Technik um Schmerzen und Verspannungen zu lindern, kann jeder selbst zuhause anwenden. Doch wie genau legt man die farbenfrohen Tapes an?

In dieser eBook-Auskopplung finden Sie neben einer Einführung ins Thema Taping, alles was Sie über Vorbereitung, Zuschneiden und Anlegen der Tapes wissen müssen - und nicht zuletzt ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie Sie speziell für eine stabile Nacken- und Rückenmuskulatur sorgen und Rückenschmerzen und Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule mit den bunten Streifen einfach wegkleben!