



BEWUSSTVITAL

PERSONAL TRAINING BY **HELWIG GRUYTERS**

Tape!
it!





Was ist Kinesiotape?

Das Kinesiotape ist ein elastisches Baumwollband welches mit einem Acrylkleber beschichtet ist.

Es hat die Eigenschaften von unserer Haut, demnach trägt es kaum auf und stört somit nicht in alltäglichen Situationen. Das Tape verbleibt 4-7 Tage auf der Haut und ist sogar duschtauglich.

Kinesiotape wird bei verschiedenen Symptomen und Verletzungen genutzt, um den Körper die Chance zugeben die natürlichen Heilungsprozesse zu aktivieren. Gleichzeitig wird dem Körper die nötige Stabilität gewährt ohne die Beweglichkeit zu beeinflussen. Aus diesem Grund wird das Tape ergänzend als Behandlungsmethode eingesetzt.

Wie wirkt Kinesiotape?

Beim Aufkleben des Kinesiotape werden die Muskeln in eine vor gedehnte Position gebracht. Somit behält der Körper seine komplette Bewegungsfreiheit bei. Kehrt der Körper nun in die Ausgangslage zurück, entsteht eine Anhebung der Haut, wodurch ein Freiraum zwischen Ober- und Unterhaut entsteht. Auf der äußersten Hautschicht (*Superfasziale*) befinden sich 85% der Schmerzsensoren. Durch das Taping wird ein schmerzstillendes System aktiviert. Der Klient erfährt, meist sofort spürbar, ca. 60% bessere Bewegungsfreiheit. Das ganze ohne Chemie und Medikamente.