

Tapeapplikationen über Gelenken, Bändern und Sehnen.

Vorgehen	Gelenktape	Bändertape	Sehnentape
<b>Ausgangsposition</b>	entspannte Position	Entspannung der Bänder	schmerzfremie Vordehnung der Sehne
<b>Schnitttechnik</b>	I-Tape	I-Tape	I-Tape
<b>Anlagetechnik</b>	Ligamenttechnik	Ligamenttechnik	Muskeltechnik
<b>Tapeapplikation</b>	en bloc über das Gelenk; ohne Zug auslaufende Tapeenden	en bloc über die Bandstruktur; ohne Zug auslaufende Tapeenden	von der Insertion der Sehne zum Muskel-Sehnen-Übergang; Basis und Ende des Tapes ohne Zug aufkleben
<b>Zug des Tapes</b>	maximal	maximal	ohne Zug