

# ***muscle:coaching*** **# 3**



**Sensomotoric Taping**  
eine effektive Kombination  
zwischen Kinesio-Tapes & Cross-Tapes

**MARKUS HITZLER**



# **muscle:coaching #3**

[Titelseite](#)

[Vorwort](#)

[Vorwort zu muscle:coaching #3](#)

[Der Autor - Markus Hitzler, MBA \(Health-Management\)](#)

[Hintergründe von Sensomotoric Taping](#)

[Nutzung von Cross-Tapes](#)

[Nutzung von Kinesio-Tapes](#)

[Allgemeine Klebetechnik für Kinesio-Tapes](#)

[Kontraindikationen für das Kleben von Tapes](#)

[Detaillierte Funktion des Sensomotoric Taping](#)

[Arbeitsbereiche - Pyramidenzugänge](#)

[Allgemeine Arbeitshinweise und Legende](#)

[Nacken und Hals](#)

[Rumpf](#)

[Schultern und Arme](#)

[Beine](#)

[Weitere Bücher über muscle:coaching](#)

[Bildnachweise](#)

[Impressum](#)

## **muscle:coaching #3** - Sensomotoric Taping - eine effektive Kombination von Kinesio-Tapes und Cross-Tapes

© 2019 Markus Hitzler, MBA (Health-Management)  
Heiligenstädter Lände 15/14  
1190 Wien

[www.markus-hitzler.at](http://www.markus-hitzler.at)

Der Autor weist darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-System dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

### **Follow-Up-Aktion**

Benötigen Sie noch mehr Hilfe zu diesem Thema und möchten kein weiteres Buch lesen, sondern ihr Wissen in einem persönlichen Coaching oder einem Workshop vertiefen?

Für Wissbegierige biete ich eine Follow-Up-Aktion an!

Unter diesem Link <http://www.markus-hitzler.at/index.php/follow-up-aktion> können Sie sich für ihre erste persönliche Einheit, einen 20-Euro-Gutschein geltend machen.

Hier auch ein passender QR-Code zu dem Link:



Ich freue mich auf ihre Anfrage!

LG  
Markus Hitzler, MBA

# Vorwort

Wenn wir zu uns selbst ehrlich sind und unsere alltäglichen Wehwehchen betrachten, dann werden wir uns oft eingestehen müssen, dass unsere gesundheitlichen Probleme hausgemacht sind. Hand aufs Herz - meistens wissen wir insgeheim ganz genau selbst, woher diverse alltägliche Spannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates kommen. Vielleicht ist es zu wenig Bewegung, eine ungenaue, zu häufige und monotone Arbeitshaltung, eine einseitige Sportart, oder auch eine stressige Familiensituation, die uns angespannt werden lässt?

Wie meine ich diese Aussage genau? Es ist erwiesen, dass 99 % der modernen Krankheiten, mit denen wir die konventionelle Medizin betrauen, verhaltensresultierend sind. Mit anderen Worten sind unsere Alltagsbeschwerden in der Regel aufgrund eines wiederholten, negativen Verhaltens von uns selbst, entstanden - sie sind ein Resultat, unserer Art zu leben. Dies gilt so auch für Probleme und Schmerzen des Bewegungsapparates - diese Schmerzen entstehen, sofern keine pathologische Grunderkrankung vorhanden ist, aufgrund eines schlecht antrainierten Verhaltens wie beispielsweise konstant hochgezogenen Schultern, einer unvorteilhaft antrainierten Körperhaltung, usw.

Im Zuge der Ratgeber-Reihe muscle:coaching zeige ich Ihnen, wie Sie mit diesen schlechten Angewohnheiten, die ihre Schmerzen verursachen, umgehen können, diese erkennen und lindern, bzw. das Verhalten ihres

Bewegungsapparates wieder in einen Zustand bringen  
können, der keine Schmerzen verursacht.  
Ich wünsche Ihnen viel Freude und wertvolle Erfahrungen  
mit dieser Buchreihe und dem Motto:  
„Schmerzfrei und aktiv durch den Alltag!“

Markus Hitzler, MBA  
Wien, Juni 2019

# Vorwort zu muscle:coaching #3

Da in diesem Ratgeber-Band der muscle-coaching-Serie bereits sehr detailliert auf Inhalte eingegangen wird, ist es ratsam, zuvor die einleitenden Bände #1 und #2 der Ratgeber-Serie zu lesen.

Seit dem Beginn meiner Tätigkeiten im Bereich der komplementären Gesundheitsförderung, war ich immer auf der Suche nach möglichst einfachen, kostengünstigen und effektiven Methoden, zur Verbesserung der Gesundheit im Bereich des Bewegungsapparates. Eine meiner obersten Prämissen ist es, Methoden so zu konzipieren, dass ihre Anwendung einfach und gleichermaßen wirksam ist, damit sie Spaß machen und wenig aufwändig, bis automatisch in das Leben integrierbar sind. Denn gleich wie gute eine Methode wirken kann, sie muss, falls notwendig dauerhaft, angewandt werden – dies tut man nur mit Techniken, die einem Freude machen und effektiv wirken.

Die Kombination von Kinesio-Tapes und Cross-Tapes zu einer einfachen Anwendungstechnik, wie im muscle:coaching-Konzept, ist so eine Methode. Sie ist einfach, kostengünstig, wirkt automatisch solange das Tape auf der Haut klebt und schränkt den Anwender minimal in seinem Alltagsleben ein.

Ich bin zwar ebenfalls wie andere Therapeuten der Meinung, dass die Anwendung von Kinesio-Tapes nur schwer aus einem Buch lernbar ist. Jedoch sehe ich mit der Einfachheit meines Konzepts eine gute Chance, dass es mit

etwas Engagement und Willen des Anwenders, für den privaten Hausgebrauch, doch möglich ist.  
Ich wünsche Ihnen viele freudvolle und erfolgreiche Erfahrungen mit den Inhalten dieses Ratgebers.

Markus Hitzler, MBA  
Wien, August 2019



# **Der Autor - Markus Hitzler, MBA (Health-Management)**



Markus Hitzler ist Gesundheits-Coach, tätig in den Bereichen Gesundheits-Management, mentale Gesundheit und körperliche Gesundheit. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkt: komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie und in mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Bereich Gesundheit, hat er Professionen im Bereich Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis und Fitnesstraining). Seit rund 20 Jahren beschäftigt er sich privat mit dem Thema der

komplementären Gesundheitsförderung und betreibt seit 2012 eine eigene Gesundheits-Praxis (Schwerpunkt: alltägliche Probleme des Bewegungsapparats) in Wien. Er ist weiter Autor von mehr als 20 Ratgebern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.

Seine expliziten Schwerpunkte zu den Themen Kinesio-Taping und Cross-Taping hat Markus Hitzler aus den Bereichen Sportmassage, Sportkinesiologie und traditionelle chinesische Medizin, sowie fast 10jähriger praktischer Erfahrung mit dem Thema Taping. Aus diesen drei Disziplinen hat er eine ausgesprochen triviale, aber gleichermaßen effektive Taping-Methodik konzipiert, die von ihm in diesem Buch vorgestellt wird.

# Hintergründe von Sensomotoric Taping

Wie bereits im Ratgeber #1 des muscle:coaching dargestellt, beruht ein Großteil von funktionellen Schmerzen des Bewegungsapparates auf den Auswirkungen eines schlecht angelernten Verhaltens. Hiermit kann beispielsweise eine schlechte Körperhaltung gemeint sein, die man aufgrund einer alten Verletzung eintrainiert hat. Auch wenn die Verletzung schon längst abgeklungen ist, kann eine Schonhaltung bestehen bleiben. Es kann aber auch eine, immer wiederkehrende Reaktion auf eine emotional behaftete Situation sein, die uns ein schlechtes Körperverhalten - beispielsweise hochgezogene Schultern bei Angst, oder Beinzappeln bei Nervosität, usw. - an den Tag legen lässt.

All diese unvoreilhaften Bewegungsmuster sind durch die menschliche Neurologie automatisiert und gespeichert - der Muskel ist in weiterer Folge nur das ausführende Organ, welches die unnatürliche Körperhaltung erzeugt. Denn Muskeln geben unserem Körper die feinen Ausprägungen unserer Form, sowie auch durch diese eine konkrete Körperhaltung eingenommen wird. Ob Sie aufrecht oder mit einem Rundrücken sitzen oder stehen, macht nicht Ihr Skelett und für gewöhnlich auch nicht das Bindegewebe, sondern ihre Skelettmuskulatur, auf oftmals unbewusste Anweisung des autonomen Nervensystems. Ist ein Muskel unter dauerhafter Anspannung, auch wenn nur in leichter Kontraktion, damit die, für uns unbewusste, unnatürliche Haltung beibehalten werden kann, so ist er früher oder später überlastet und beginnt zu schmerzen.