TMX®
DIE TRIGGER COMPANY
www.tmx-trigger.de

TRIGGER' DEINE SCHMERZEN MIT AKUPRESSUR WEG!



TMX® BEBO

UNSER EFFEKTIVSTER TRIGGER GEGEN DEINE BECKENBODENBESCHWERDEN UND -SCHMERZEN

WIR MÜSSEN LÖSEN, BEVOR WIR KRÄFTIGEN!

GANZ LEICHTE ANWENDUNG DIE SICH BEI FRAU & MANN NICHT UNTERSCHEIDET.

Machen wir uns nichts vor, es ist ein globales Thema. Man kann annehmen, dass Beckenboden Beschwerden bis zu 90% Frauen betreffen und die restlichen 10% Männer betroffen sind.

Der Beckenboden einer Frau erleidet während der Geburt ein großes Trauma. Die Beckenbodenmuskulatur wird bis zum Maximum gedehnt und verliert dadurch an Funktionalität. Die physiologische Spannung nimmt ab und das kontrollierte Anspannen und Entspannen des Beckenbodens wird stark beeinträchtigt. Funktionsstörungen, leichte Rissbildungen und alltägliche Abläufe, werden zu unkontrollierten Belastungen. Bei Männern hingegen, leider die Beckenbodenmuskulatur am meisten bei entzündlichen Prozessen der Prostata oder der Blase. Altersbedingte Spannungsverluste und Funktionseinschränkungen sind bei beiden Geschlechtern leider eine lästige Begleiterscheinung.

Der Beckenboden ist nichts anderes als eine Zusammensetzung einer Vielzahl von Muskeln die als Zwerchfell des kleinen Beckens verstanden wird. Die Funktionalität des Beckenbodens ist essenziell für unseren Alltag u.a. für das kontrollierte Wasserlassen, den Stuhlgang aber auch für sexuelle Bedürfnisse.

ANWENDUNG MIT DER TMX® 3er-METHODE:

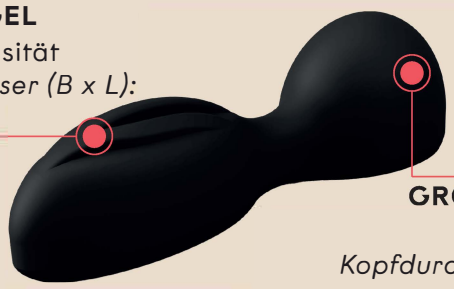
1. **Triggern:** Platziere den TMX® BEBO auf einem Stuhl und setze dich darauf. Der gezielte Druck auf deinem Muskel ermöglicht es, tiefliegenden Verspannungen entgegenzuwirken.
2. **Mobilisieren während dem Triggern:** Die anschließende Mobilisation gibt dem Muskel seine Bewegungsfreiheit zurück. Bewege dazu deinen Rumpf leicht vor und zurück.
3. **Wahrnehmen:** Das Wahrnehmen der Beckenbodenmuskulatur rundet den Entspannungsvorgang ab.

IN DREI SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL



TMX® BEBO – 2 UNTERSCHIEDLICHE TRIGGERKÖPFE:

TRIGGERBÜGEL
Niedrige Intensität
Kopfdurchmesser (B x L):
4,5cm x 5,5cm



GROßER TRIGGER
Hohe Intensität
Kopfdurchmesser (B x L):
3,0cm x 6xm

4 ANWENDUNGEN:

1



TRIGGERN VORDERER DAMM NIEDRIGE INTENSITÄT
(zwischen Schambein und After)
Triggerbügel vorne

2



TRIGGERN VORDERER DAMM HOHE INTENSITÄT
(zwischen Schambein und After)
Großer Trigger vorne

1



TRIGGERN HINTERER DAMM NIEDRIGE INTENSITÄT
(zwischen After und Steißbein)
Triggerbügel vorne

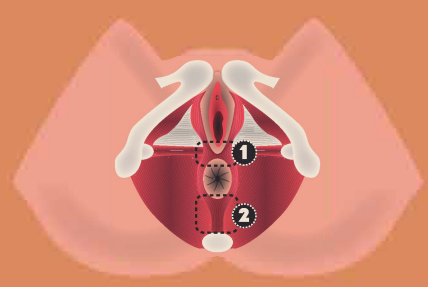
2



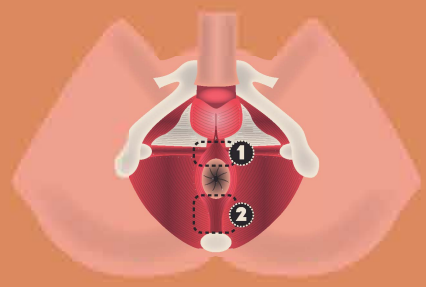
TRIGGERN HINTERER DAMM HOHE INTENSITÄT
(zwischen After und Steißbein)
Großer Trigger vorne

ANWENDUNGSBEREICHE

WEIBL. BECKENBODEN



MÄNNL. BECKENBODEN



1 VORDERER DAMM 2 HINTERER DAMM

ANWENDEN BEI:

Schmerzen und Verspannungen im Beckenboden, schlechte Ansprechbarkeit der Beckenbodenmuskulatur, Wahrnehmungsstörungen

NICHT ANWENDEN BEI:

Bei Entzündungen im Beckenboden, Entzündungszeichen (Wärme, Schwellung, Rötung), Nach Operationen, Offene Wunden, Cysten, Narben

KOSTENLOSE TMX® UBUNGSWELT

Mit der gratis TMX ÜBUNGSWELT erhältst du eine Vielzahl an Übungen für deinen Beckenboden.

Einfach den QR Code scannen, oder direkt auf uebungswelt.de loslegen!

Direkte Hilfe von unserem Physio-Team:
PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE

TMXTRIGGER

Herausgeber:
TMX Trigger GmbH • Butzweilerhof-Allee 3 • 50829 Köln • info@tmx-trigger.de

Stand: 26.02.2025 | v.1.0.1

TMX®
DIE TRIGGER COMPANY
www.tmx-trigger.de

TRIGGER AWAY YOUR PAIN WITH ACUPRESSURE!



TMX® BEBO

OUR MOST EFFECTIVE TRIGGER AGAINST PELVIC FLOOR PAIN AND DISCOMFORT

WE MUST RELEASE BEFORE WE STRENGTHEN!

VERY EASY APPLICATION THAT DOES NOT DIFFER FOR MEN AND WOMEN.

Let's not kid ourselves, it's a global issue. It can be assumed that pelvic floor complaints affect up to 90% women and the remaining 10% men.

A woman's pelvic floor suffers major trauma during childbirth. The pelvic floor muscles are stretched to the maximum and lose their functionality as a result. The physiological tension decreases and the controlled tensing and relaxing of the pelvic floor is severely impaired. Functional disorders, slight tearing and everyday activities become uncontrolled strains. In men, on the other hand, the pelvic floor muscles are most affected by inflammatory processes of the prostate or bladder. Age-related loss of tension and functional limitations are unfortunately an annoying side effect for both sexes.

The pelvic floor is nothing more than a combination of a large number of muscles that are understood as the diaphragm of the small pelvis. The functionality of the pelvic floor is essential for our everyday life, e.g. for controlled urination, bowel movements and also for sexual needs.

APPLICATION WITH THE TMX® 3-Step-METHOD:

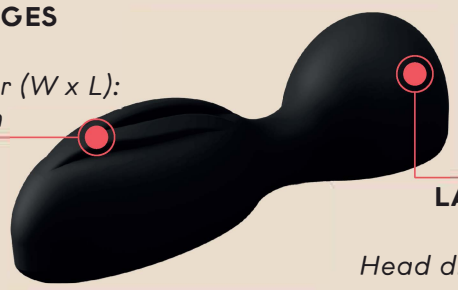
1. **Triggering:** Place the TMX® BEBO on a chair and sit on it. The targeted pressure on your muscle allows you to counteract deep-seated tension.
2. **Mobilize during triggering:** The subsequent mobilization gives the muscle back its freedom of movement. To do this, move your upper body slightly forwards and backwards.
3. **Awareness:** Awareness of the pelvic floor muscles rounds off the relaxation process.

THREE STEPS TO FREE MUSCLE



TMX® BEBO – 2 DIFFERENT TRIGGER HEADS:

TRIGGER RIDGES
Low intensity
Head diameter (W x L):
4.5cm x 5.5cm



LARGE TRIGGER
High Intensity
Head diameter (W x L):
3.0cm x 6xm

4 APPLICATIONS:



TRIGGER ANTERIOR PERINEUM LOW INTENSITY
(between pubic bone and anus)
Trigger ridges to the front



TRIGGER ANTERIOR PERINEUM HIGH INTENSITY
(between pubic bone and anus)
Large trigger to the front



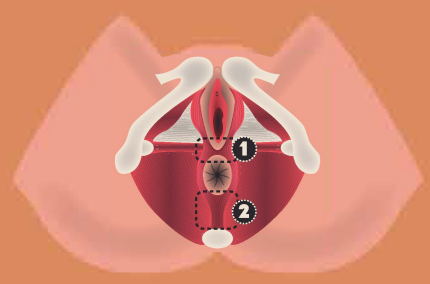
TRIGGER REAR PERINEUM LOW INTENSITY
(between anus and coccyx)
Trigger ridges to the front



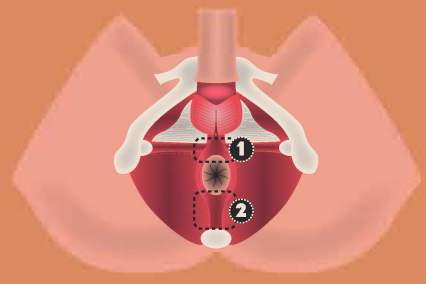
TRIGGER REAR PERINEUM HIGH INTENSITY
(between anus and coccyx)
Large trigger to the front

AREAS OF APPLICATION

FEMALE PELVIC FLOOR



MALE PELVIC FLOOR



1 ANTERIOR PERINEUM **2 REAR PERINEUM**

USE IN CASE OF:
Pain and tension in the pelvic floor, poor responsiveness of the pelvic floor muscles, sensory disturbances

DO NOT USE IN CASE OF:
Inflammation in the pelvic floor, signs of inflammation (warmth, swelling, redness), after operations, open wounds, cysts, scars

FREE TMX® WORLD OF EXERCISE

With the free TMX EXERCISE WORLD you get a variety of exercises for your pelvic floor.

Simply scan the QR code or start directly on uebungswelt.de!

Direct help from our physio team:
PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE

TMXTRIGGER

Publisher:
TMX Trigger GmbH • Butzweilerhof-Allee 3 • 50829 Köln • info@tmx-trigger.de

as of: 2025.02.26 | v 1.0.1