TMX®

WWW.TMX-TRIGGER.DE

TAUCHE EIN IN DIE NEUE ART DER REGENERATION MIT TMX

TMX® CONNECT

KOSTENLOSE WEBAPP

- Über den QR-Code auf dem Klebe-Pad gelangst Du zu unserer kostenlosen Webapp.
- Kostenlose Akut-Schmerz-Übungen
- Kostenlose 30-Tage-Schmerzfrei-Programme mit Möglichkeit der individuellen Dokumentation der Fortschritte
- TMX unterstützt Dich bei Fragen: info@tmx-trigger.de



TMX® Klebe-Pad

INNOVATIVES GEL-PAD • HAFTET AN NAHEZU JEDER WAND
WIEDERABLÖSBAR • WIEDERANWENDBAR

ZUR ANWENDUNG DES KLEBE-PADS

Unter unseren Triggern sind nun die neuen, innovativen **TMX** Klebe-Pads angebracht. Diese ermöglichen es Dir, die Trigger an fast allen Wandoberflächen zu befestigen.

NICHT ANZUWENDEN AUF: Tapeten, gestrichenen oder verputzten Wänden, sensibel überstrichenen/ lackierten Flächen oder Ähnlichem.

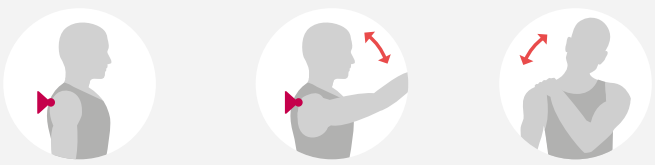
REINIGUNG
Falls die Klebekraft des Klebe-Pads nachlässt, sollte es vorsichtig unter laufwarmen Wasser (ohne Seife) gesäubert werden.



WIE WENDE ICH DEN TRIGGER AN?

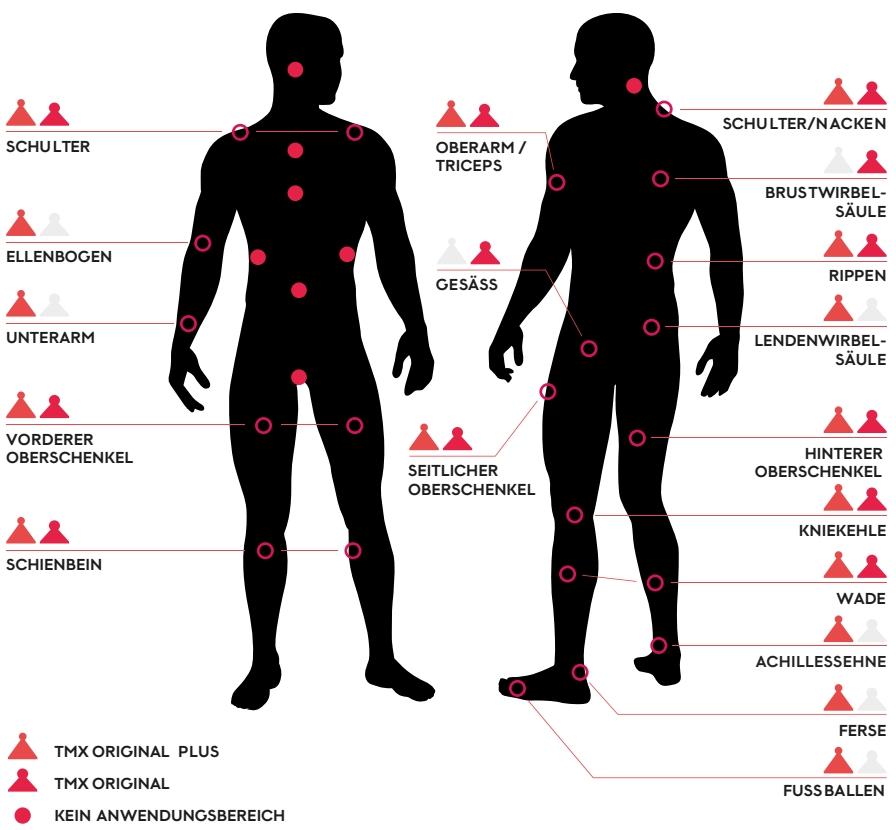
1. Lokalisiere Deinen Schmerzpunkt bzw. Deinen Triggerpunkt.
2. Platziere den **TMX** Trigger auf dem Boden / an der Wand und gib ordentlich Druck auf den jeweiligen Bereich.
3. Atme mehrmals tief ein und aus und versuche Dich trotz des Schmerzes zu entspannen. Warte max. eine Minute bis der Anfangsschmerz nachlässt.
   WICHTIG: Achte darauf, dass Du trotz des Drucks Deinen Muskel lockerlässt, um eine adäquate Eigenbehandlung durchzuführen.
4. Beginne nun mit der Mobilisierung und wechsle immer wieder zu der haltenden Anfangsposition. Je nach Schmerzpunkt solltest Du dies ca. 3-5 Min. durchführen.
5. Dehne nach dem Triggern die entsprechenden Körperstellen. Die Dehnung kannst Du auch zwischendurch immer gerne einbauen.

IN 3 SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL



1. TRIGGERN | 2. MOBILISIEREN | 3. DEHNEN

ANWENDUNGSBEISPIELE IM ÜBERBLICK



REAKTIONEN

Nach Deiner Eigenbehandlung sind Reaktionen normal. Muskelkater, Rötungen auf der Haut und punktueller Schmerz nach dem Triggern sind Gewebereaktionen, die auftreten können. Nach Gebrauch des **TMX** Trigger kannst Du nach ca. 10-48 Stunden eine Erstverschlimmerung verspüren. Diese bitte nur als Reaktion verstehen!

Der **TMX** Trigger muss stabil auf dem Boden oder an der Wand platziert werden. Denke immer an Deine Atmung. Halte Deine Luft nicht an. Bedenke, dass die ersten 2-3 Minuten schmerzhaft sein können. Dein Muskel adaptiert diesen Reiz und es folgt eine Linderung. Beherrschst Du Deine Übung, kannst Du sie intensivieren. Wird die Intensität und Dauer Deines Schmerzes wesentlich höher, beende sofort die Übung.

INDIKATIONEN

Muskuläre Verspannungen, Myofasziale Triggerpunkte, Bewegungseinschränkungen, Hartspann, Fersensporn, Plantarfaszitis, Waden/-Kniebeschwerden, Piriformissyndrom, LWS /- BWS Syndrom, Schulter/-Nackenverspannungen, Impingementsyndrom
(Weitere ID siehe auf unserer Webseite)

HINWEISE

Die Triggermethode ist durch den gezielten Druck schmerzhaft. Nach ca. 2 Minuten passt sich das Gewebe dem Druck an und entspannt. Achte bitte darauf, dass Du trotz des Drucks Deinen Muskel komplett entspannen musst, um eine Zirkulation des Gewebes zu gewährleisten.

- Der **TMX** Trigger ersetzt keinen Physiotherapeuten, Heilpraktiker oder Arzt
- Für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet
- Benutzung des **TMX** Triggers auf eigene Gefahr
- Nutzung nur unter Beachtung aller Indikationen und vor allem Kontraindikationen
- Kontaktiere einen Arzt, wenn nach der Anwendung Schmerzen auftreten, die sich nach spätestens sieben Tagen nicht bessern

KONTRAINDIKATIONEN

Akute Entzündungen, Rötung, Schwellung, Wärme, Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamente, Akute Herzpatienten, Epileptiker, Frakturen, Schwangerschaft (erste 3 Monaten und in den letzten 3 Monaten), Thrombose, Starke Gefäßerkrankungen
(Weitere KI findest Du auf unserer Webseite)

ANWENDERHINWEIS: Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen, schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der Anwender und/oder der Patient niedergelassen ist, zu melden.

MEHR INFOS UNTER
WWW.TMX-TRIGGER.DE

VIELEN DANK FÜR DEIN VERTRAUEN. ENTDECKE DIE GANZE REGENRATIONSWELT VON TMX HIER:

WWW.TMX-CONNECT.DE

100% HOLZ MEDIZINPRODUKT

FACEBOOK.COM/TMXTRIGGER · INSTAGRAM.COM/TMXTRIGGER · YOUTUBE.COM/TMXTRIGGER

HERSTELLER: TMX Trigger GmbH · Christophstr. 15-17 · D - 50670 Köln · Revision: 1.0.4 (Stand 04.07.2022)

PEFC CoC-1011952S

TMX®