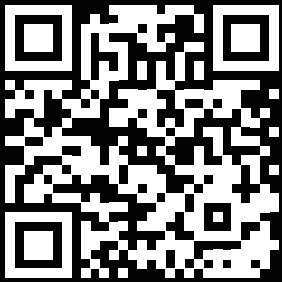




TMX®  
CONNECT

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 Wand-oberflächen 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 lauwarmen Wasser (ohne Seife) gesäubert werden.



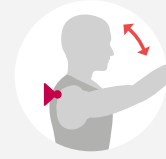
WIE WENDE ICH  
DEN TRIGGER AN?

1. Lokalisier 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. Arme 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 wechsele 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

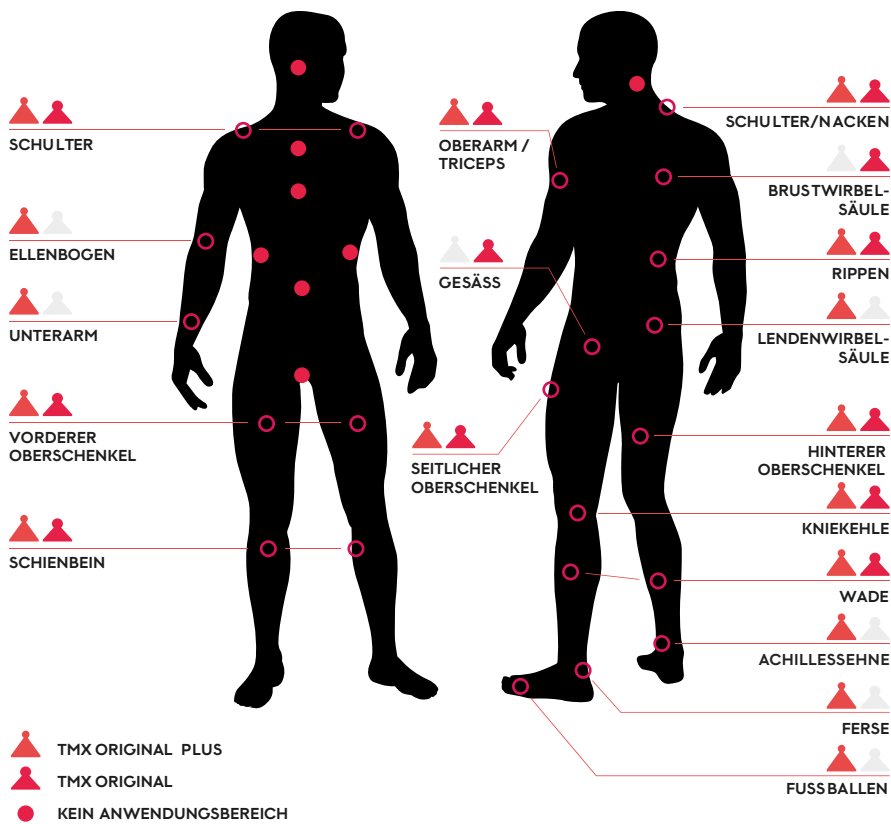


2. MOBILISIEREN



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. Beherrscht 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, Plantarfasziitis, Waden/-Kniebeschwerden, Piriformissyndrom, LWS / -BWS Syndrom, Schulter/-Nackenspannungen, Impingementsyndrom (Weitere ID siehe 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.

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 Medikamenten, Akute Herzpatienten, Epileptiker, Frakturen, Schwangerschaft (erste 3 Monate und in den letzten 3 Monaten), Thrombose, Starke Gefäßerkrankungen (Weitere KI findest du auf unserer Webseite)

MEHR INFOS UNTER  
[WWW.TMX-TRIGGER.DE](http://WWW.TMX-TRIGGER.DE)

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

[WWW.TMX-CONNECT.DE](http://WWW.TMX-CONNECT.DE)

