TMX®

WWW.TMX-TRIGGER.DE

ROLLST DU NOCH ODER TRIGGERST DU SCHON?



TMX® PARA

UNSER EFFEKTIVSTER TRIGGER FÜR DEN WIRBELSÄULENBEREICH

DIE INTELLIGENTE LÖSUNG:

Der **TMX® PARA** kann durch seine horizontalen „Trigger-Doppelköpfe“ zeitgleich deine Schmerzbereiche links und rechts neben der Wirbelsäule triggern.

WARUM ZEITGLEICH LINKS UND RECHTS NEBEN DER WIRBELSÄULE TRIGGERN?

Ausgehend von unserem rückseitigen Becken erstreckt sich bei uns Menschen eine aufsteigende Muskulatur, welche sich rechts und links neben unserer Wirbelsäule erstreckt. Tiefere Muskelschichten dienen dabei der inneren Stabilität unserer Wirbelkörper zueinander. Die oberflächigen Muskelschichten dienen eher der Beweglichkeit unserer einzelnen Wirbelsäulen-Abschnitte. In diesen Bereichen kommt es sehr häufig zu starken sowie langanhaltenden Schmerzzuständen.

Diese hartnäckigen und oftmals „tiefen“ Rückenschmerzen erstrecken sich häufig über eine größere Fläche am Rücken. Der Schmerz ist schwer zu lokalisieren und wird oft als „diffuser tiefer“ Rückenschmerz bezeichnet.

WARUM HEISST DER PARA EIGENTLICH PARA?

Das Wort PARA wird von dem lateinischen Namen *paravertebral* abgeleitet, was „links und rechts – parallel zur Wirbelsäule“ bedeutet.

ANWENDUNG MIT DER TMX® 3ER-METHODE:

1. Platziere den **TMX® PARA** auf dem Boden. Lokalisiere deinen Schmerzpunkt und lege dich damit auf den PARA, sodass die Wirbelsäule zwischen den beiden Triggerköpfen liegt. Nun übe Druck auf diesen Bereich aus und versuche dich trotz des Schmerzes zu entspannen. Verbleibe in dieser Position für mindestens 30 Sekunden.

2. Beginne nun mit der Mobilisierung, indem du deine Arme oder Beine auf und ab bewegst. Atme währenddessen mehrfach tief ein und aus. Wechsle alle 30 Sekunden zwischen der Mobilisierung und der ruhenden Ausgangsposition. Führe diesen Wechsel für 3–4 Minuten durch.

3. Dehne abschließend deine Rückenpartie.

IN 3 SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL



1. TRIGGERN 2. MOBILISIEREN 3. DEHNEN

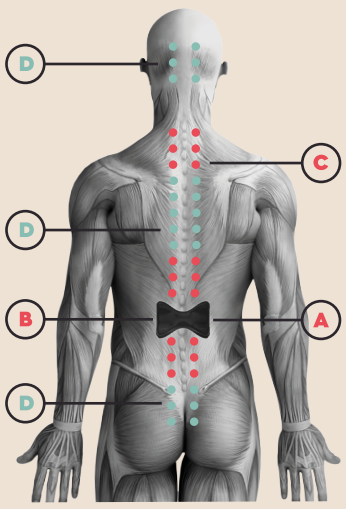
TMX® PARA – 3 UNTERSCHIEDLICHE TRIGGER-VARIANTEN:



1. ORIGINAL
- Kopfdurchmesser 3 cm
- oberflächliche Muskelgruppen (niedrige Intensität)

2. PLUS
- Kopfdurchmesser 2 cm
- tiefe Muskelgruppen (mittlere Intensität)

3. TWIN
- Kopfdurchmesser 2 x 0,8 cm
- tiefe Muskelgruppen (hohe Intensität)



TRIGGERN BEI AKUTEN SCHMERZEN:

A Schmerzbereich; rechts und links neben der Wirbelsäule triggern

B umliegender Bereich, der bestenfalls anschließend mitgetriggert werden soll

TRIGGERN BEI DIFFUSEN SCHMERZEN ODER ALS PRÄVENTION:

C Kann der Schmerzpunkt nicht lokalisiert werden oder möchte man mithilfe des Triggerns muskulären Verspannungen vorbeugen, kann man an der gesamten Wirbelsäule entlang von oben nach unten triggern.

TRIGGERN, UM DIE REGENERATION ZU FÖRDERN:

D Triggere den Bereich der Brustwirbelsäule, um das Stresszentrum (Sympathikus) zu regulieren. Triggere deinen hinteren Schädelbereich und das gesamte Kreuzbein, um den Entspannungsnerv (Parasympathikus) zu aktivieren.

ANWENDUNGSBEREICHE

- Schmerzen in der Lendenwirbelsäule
- Schmerzen zwischen den unteren Rippen und Beckenkamm
- Schmerzen in der Brustwirbelsäule
- Schmerzen zwischen den Schulterblättern
- Schmerzen im unteren Schulter- und Nackenbereich

HINWEISE

WICHTIG: Je nach Verspannung und „Verklebung“ des myofaszialen Gewebes kann eine mehrtägige Anwendung von bis zu einer Woche notwendig sein. Bei Muskelkater am Folgetag sollte jeweils ein Ruhetag zwischen den Anwendungen eingehalten werden. Um wiederkehrenden Verspannungen vorzubeugen, sollte die Anwendung auch ohne Vorliegen von Schmerzsymptomen weitergeführt werden.

INDIKATIONEN

Allgemeiner Rückenschmerz, Lumbago, Hexenschüsse, Schmerzen zwischen den Schulterblättern, Lendenwirbelsäulenschmerzen, Brustwirbelsäulenschmerzen, Osteochondrose, Spinalkanalstenosen, Fascettengelenkarthrose, Zustand nach Bandscheibenleiden, myofasziale Verklebungen, Bewegungseinschränkungen, Luftbeschwerden, Druck im Brustkorb, Stiche in der Brust

KONTRAINDIKATIONEN

Entzündungszeichen (Wärme, Schwellung, Rötung), nach Operationen, akuter Bandscheibenvorfall, Frakturen, Metall in der Wirbelsäule, Osteoporose, Wirbelgleiten (für weitere Infos siehe Website)

DER WEG ZUR TMX® WEBAPP

Melde dich kostenlos bei unserer **TMX®** Webapp an und erhalte eine Vielzahl an begleitenden Anwendungsübungen und tiefergehendes Triggerwissen.

DIREKTE HILFE VON UNSEREM PHYSIO-TEAM:

PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE

MADE IN GERMANY

TMXTRIGGER

HERSTELLER: TMX Trigger GmbH · Christophstr. 15-17 · D - 50670 Köln · info@tmx-trigger.de · Revision: 1.0.6 (Stand 01.08.2022)

TMX®