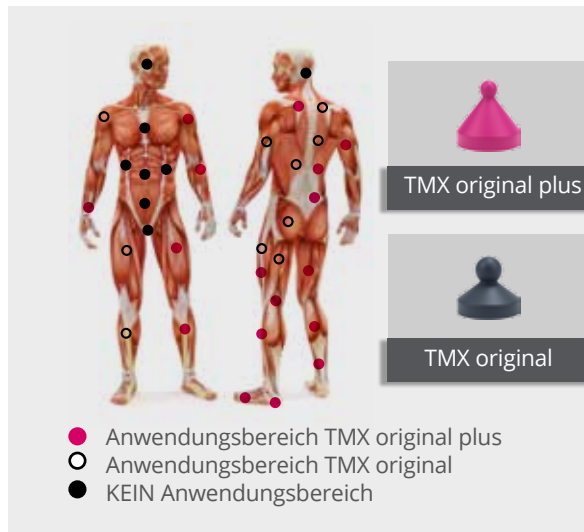


## ANWENDUNG

No pain, no gain – die Triggerpunkt-Methode kann aufgrund des langanhaltenden, punktuellen Drucks zu Beginn und nach der Anwendung unangenehm sein. Das ist ganz normal! Mit der Zeit entspannt sich das Gewebe und du wirst eine deutliche Besserung spüren. Wende den TMX original nur an den grau gekennzeichneten und den TMX original plus nur an den magenta gekennzeichneten Bereichen an. An den schwarzen Bereichen darf der TMX nicht angewendet werden



### SO FUNKTIONIERT'S

1. Lokalisier deinen Schmerzpunkt.
2. Finde anhand der Farbe heraus, ob du den TMX original oder TMX original plus benötigst.
3. Platziere den TMX auf dem Boden und positioniere deine schmerzende Körperstelle auf dem TMX. Durch den Druck deines Körpers, wird der TMX in den Muskel gepresst und es kann optimal getriggert werden.
4. Atme mehrmals tief ein und aus und spüre den Druck des TMX. Versuche dich trotz des Schmerzes zu entspannen.
5. Nutze ggf. Kissen unter deinem Kopf und Gesäß, um den Reiz des TMX zu mildern.
6. Halte die Triggerposition ca. 5-10 Minuten.
7. Anwendung: 1-2 Mal am Tag.

## TMX Trigger GmbH

Steinmühlen 9  
52396 Heimbach  
t. +49 2446 – 80981 31  
m. info@tmx-trigger.de  
[www.tmx-trigger.de](http://www.tmx-trigger.de)

 [facebook.com/tmxtrigger](https://facebook.com/tmxtrigger)

 [youtube.com/tmxtrigger](https://youtube.com/tmxtrigger)

 [instagram.com/tmxtrigger](https://instagram.com/tmxtrigger)

### ÜBER TMX

Mach es selbst! Wir wollen, dass du die schmerzhaften Verspannungen und faszialen Verklebungen, die der Büroalltag oder der Sport mit sich bringt, nicht mehr einfach hinnehmen musst.

Mit unserem Know-how über die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers zeigen wir dir, wie du deine Beschwerden ganz einfach selbst in den Griff bekommst. Das ist unsere Mission, unsere Herzensangelegenheit.

*... und wann triggerst du?*



**BESIEGE**  
**MYOFASZIALE TRIGGERPUNKTE**  
**UND MUSKULÄRE**  
**VERSPANNUNGEN**

**TMX**  
trigger dich selbst

## WAS IST TMX

Ob Leistungssportler oder Bürostuhlakrobat – Verspannungen und Schmerzen sind Teil unseres modernen Alltags. Wir sitzen viel, nehmen statische Haltungen ein oder belasten unseren Körper einseitig. TMX wirkt wie der Daumen des Physiotherapeuten: Durch einen langanhaltenden, punktuellen Druck auf das Gewebe (Akupressur) triggerst du dich selbst und wirkst so Verklebungen und muskulären oder faszialen Dysbalancen entgegen.

## WANN IST TMX SINNVOLL

Indikation & Kontraindikation

### Indikationen

- Setze den TMX ein bei:
- Muskulären Problematiken, muskulärem Schmerz
  - Muskuläre Triggerpunkte
  - Schulterblattschmerzen
  - Hartspann
  - Nackenverspannungen
  - Myogelosen
  - Kopfschmerzen durch verspannte Nackenmuskulatur
  - Paravertebrale muskuläre Schmerzen (neben der Wirbelsäule)
  - Gesäßschmerzen
  - „Runners knee“ / Läuferknie
  - Tractus-iliotibialis-Beschwerden
  - Kniekehlenverspannungen
  - Shin Splint/ Schmerzen vorderer Unterschenkel
  - muskulären Wadenschmerzen
  - Fersensporn
  - Plantarfaszitiden / Fußsohle
  - Tiefen faszialen Dysharmonien
  - Tennisellenbogen / Golferellenbogen
  - Krämpfen
  - Reflexzonen

### Kontraindikationen

- Setze den TMX nicht ein bei:
- Entzündungsanzeichen wie
    - Akuter Schmerz
    - Schwellung
    - Rötung
    - Starke Bewegungseinschränkung
    - Wärme
  - Osteoporose
  - Frakturen
  - Entzündliche Prozesse
  - Hämatome
  - Ergüsse im Gelenk
  - Thrombosen
  - Fibromyalgie
  - Tumore
  - Epilepsie
  - Schwangerschaft
  - Bandscheibenleiden
  - Offene Wunden
  - Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten
  - Kardiovaskuläre Beschwerden
  - Akute Migräne
  - Akute Traumata, z. B. Schleudertrauma
  - Akute Verletzungen



UNTERWEGS

IM BÜRO

BEIM SPORT

ZUHAUSE

## THERAPEUTISCHER ANSATZ

Die TMX-Übungen wurden auf medizinisch-therapeutischer Grundlage entwickelt und können jederzeit und überall angewendet werden. Durch den gezielten Druck auf das Gewebe wird der Stoffwechsel angeregt – der schmerzende Bereich wird gedehnt und besser durchblutet. Mit den TMX-Produkten kannst du selbst auf einfache, aber sehr effektive Weise Spannungen lösen und dadurch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen beseitigen bzw. diesen vorbeugen.

### Basierend auf den unseren Grundprinzipien

**Prävention, Aktivierung, Rehabilitation und Regeneration** kannst du mit TMX Folgendes erreichen:

- **Verbesserung des Bewegungsapparates**
- **Steigerung des Leistungsvermögens der Muskulatur**
- **Anregung und Verbesserung des Stoffwechsels innerhalb der Muskulatur**
- **Steigerung der Zirkulation aller Flüssigkeiten**
- **Prävention gegen Muskelfaserrisse und starken myofaszialen Verspannungen**
- **Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung**
- **Lösung von Spannungsknoten („Triggerpunkten“)**
- **Regenerativer Prozess nach dem Sport in einem schmerzenden Bereich**

## WARUM TMX

TMX stellt Therapiegeräte her, die in jede Tasche passen und somit überall angewendet werden können:

**beim Sport, zuhause, im Büro und unterwegs.**

Die TMX-Methode kann einem schmerzenden Muskel durch gezielte Akupressur sein volles Leistungsvermögen zurückgeben. Alle Produkte und Übungen basieren auf modernen Erkenntnissen der Physiologie und Sportmedizin. Die Anwendung ist denkbar einfach, dabei aber sehr effektiv. Alles, was du brauchst, ist ein fester Untergrund. Wenn es am Anfang weh tut, machst du in der Regel alles richtig!

Nachhaltigkeit zahlt sich aus: Unsere Produkte werden aus zertifiziertem Holz in Deutschland hergestellt. Außerdem sind die verwendeten Lacke frei von Schadstoffen sowie speichel- und schweißecht.

TMX ist dein praktischer Begleiter

TMX ist physiologisch geprüft

TMX ist einfach und effektiv

TMX ist „Made in Germany“