



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.



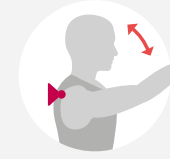
WIE WENDE ICH
DEN TRIGGER AN?

1. Lokalisierere 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

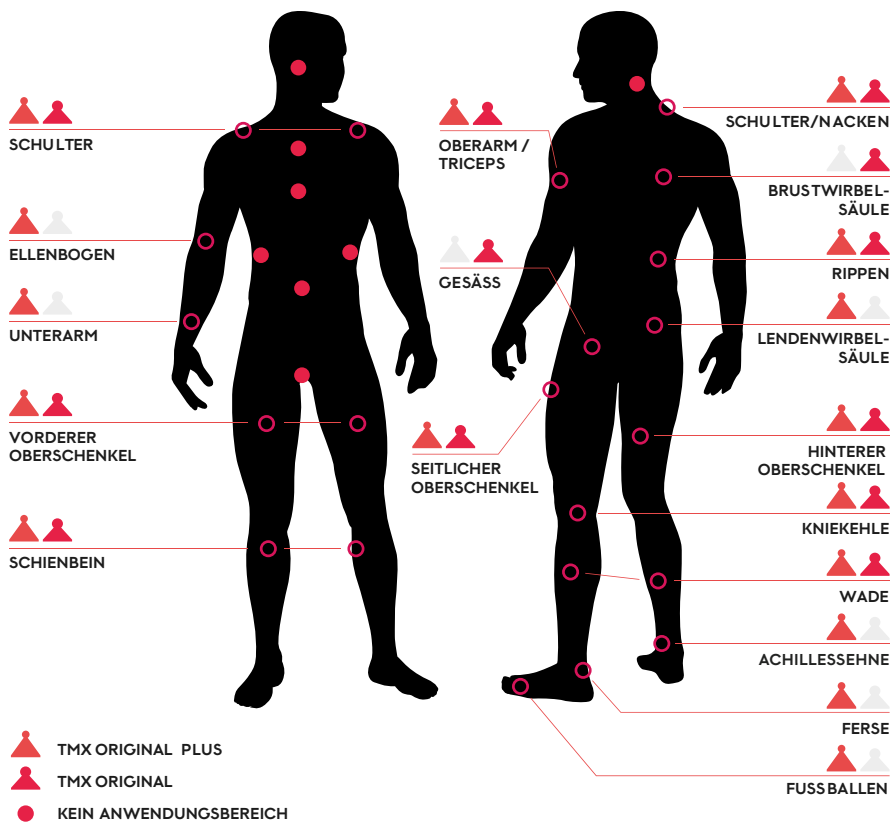


2. MOBILISIEREN



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 Monaten und in den letzten 3 Monaten), Thrombose, Starke Gefäßerkrankungen (Weitere KI findest Du auf unserer Webseite)

MEHR INFOS UNTER
WWW.TMX-TRIGGER.DE

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

WWW.TMX-CONNECT.DE

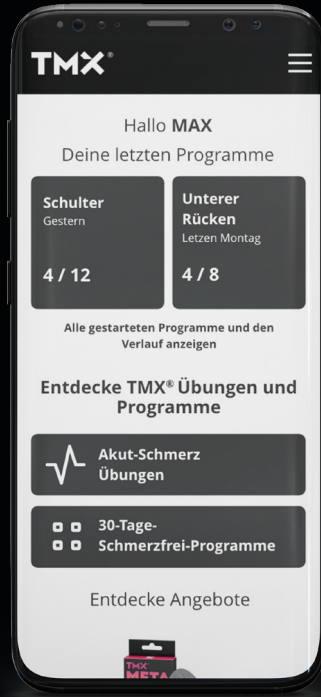




TMX®
CONNECT

FREE WEBAPP

- The QR code on the sticky pad you will take you to our free webapp
- Free acute pain exercises
- Free 30-day-pain-free programmes with possibility of individual documentation of progress
- TMX supports you with questions: info@tmx-trigger.de



TMX® Sticky-Pad
INNOVATIVE GEL PAD • STICKS TO ALMOST ANY WALL
REMOVABLE • REUSABLE

HOW TO APPLY THE
ADHESIVE PADS

Underneath our triggers are now the new, innovative **TMX** Sticky-Pads. These allow you to attach the triggers to almost any wall surface.

NOT TO BE USED ON: Wallpaper, painted or plastered walls, sensitively repainted/painted surfaces or similar.

CLEANING

If the adhesive strength of the Sticky Pad wears off, it should be carefully cleaned under lukewarm water (without soap) and then dried in the air.



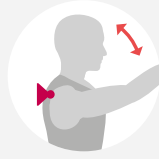
HOW TO USE
TMX® TRIGGER?

1. Locate your pain area or your trigger point.
2. Place the **TMX** Trigger on the floor / wall and apply proper pressure to the respective area.
3. Take several deep breaths and try to relax despite the pain. Wait maximum of a minute until the initial pain subsides.
IMPORTANT: Make sure to let your muscles loose despite the pressure to ensure a circulation.
4. Now start mobilizing and keep switching back to the holding initial position. Depending on the pain point, you should do this for about 3-5 minutes.
5. After triggering, stretch the corresponding part of the body. You can always add a stretch in between the mobilization and the trigger part.

3 STEPS TO FREE MUSCLES



1. TRIGGER

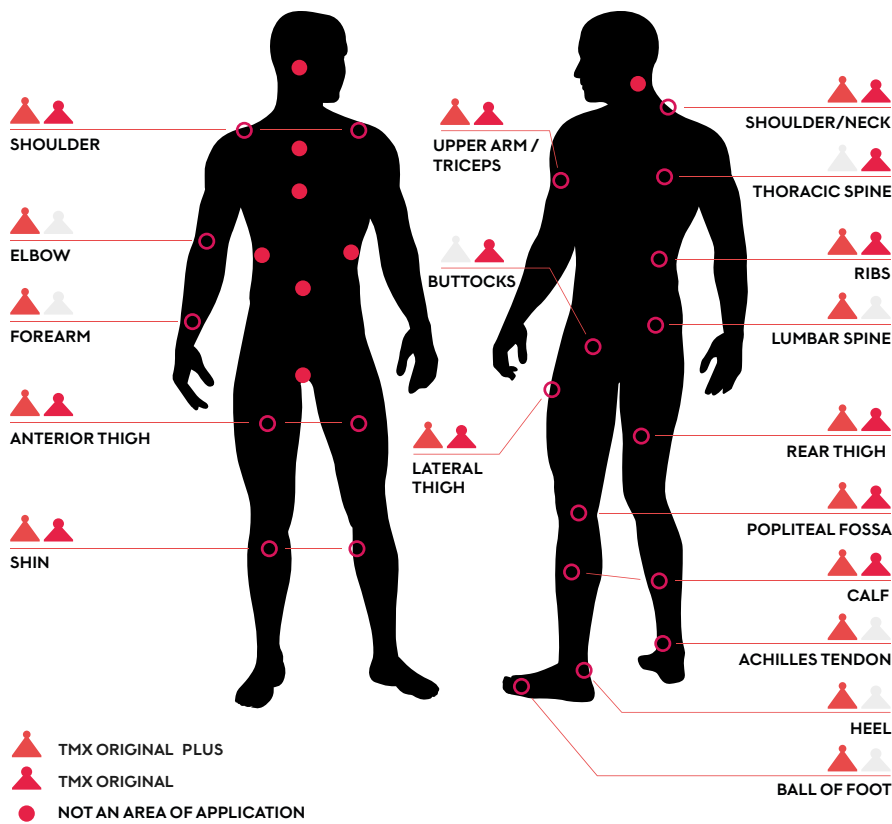


2. MOBILISE



3. STRETCH

EXAMPLE USES
AT A GLANCE



REACTIONS

Reactions following your self-treatment are normal. Muscle ache, redness on the skin and pain in particular areas after triggering are possible tissue reactions. After using the **TMX** Trigger, you may feel initial worsening after 10-48 hours. Please understand that this is merely a reaction!

All uses must be carried out exactly as shown in the usage images (see reverse). The **TMX** Trigger must be positioned stably on the ground or wall. Always remember your breathing. Do not hold your breath. Keep in mind that the first 2-3 minutes may be painful. Your muscle adapts to this stimulus and the pain is alleviated. Once you have mastered an exercise, you can intensify it. If the intensity and duration of your pain increase considerably, stop the exercise immediately.

INDICATIONS

Muscular tension, Myofascial trigger points, Movement restrictions, Hard tension, Heel spur, Plantar fasciitis, Calf/knee pain, Piriformis syndrome, LWS / - BWS syndrome, Shoulder/neck tension, Impingement syndrome (For further ID see our website)

NOTES

Due to the targeted pressure, the trigger method is painful. After around two minutes, the tissue adjusts to the pressure and relaxes. Please be aware that, despite the pressure, you must completely relax your muscle to ensure tissue circulation.

- The **TMX** Trigger is not a replacement for any physiotherapist, osteopath or doctor
- Not suitable for children aged under 12
- Use of the **TMX** Trigger is at your own risk
- Only use in line with all indications and all contraindications
- Contact a doctor if, after use, pain arises that has not improved after seven days at the latest

CONTRAINDICATIONS

Acute inflammation, redness, swelling, heat, taking anticoagulant medication, acute heart patients, epileptics, fractures, pregnancy (first 3 months and in the last 3 months), thrombosis, severe vascular disease (You can find more AI on our website)

NOTE ON USE: All serious incidents arising in connection with the product are to be reported to the manufacturer and the responsible authorities of the member state in which the user is resident.

GET MORE INFORMATION
WWW.TMX-TRIGGER.DE

THANK YOU FOR YOUR TRUST. DISCOVER THE WHOLE
WORLD OF TMX REGENERATION HERE:

WWW.TMX-CONNECT.DE

