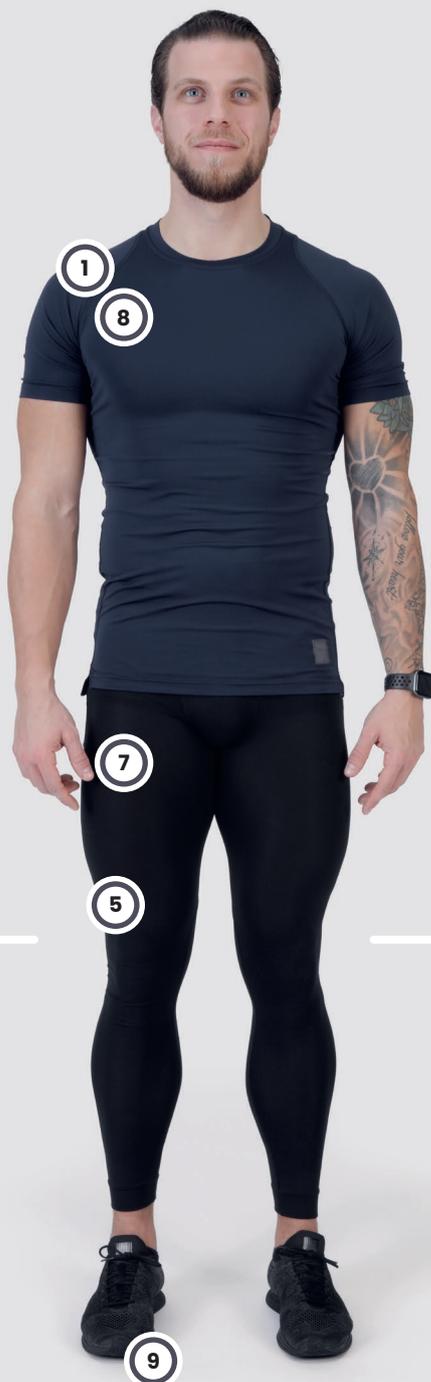


TRIGGERPUNKT DRÜCKER-SET

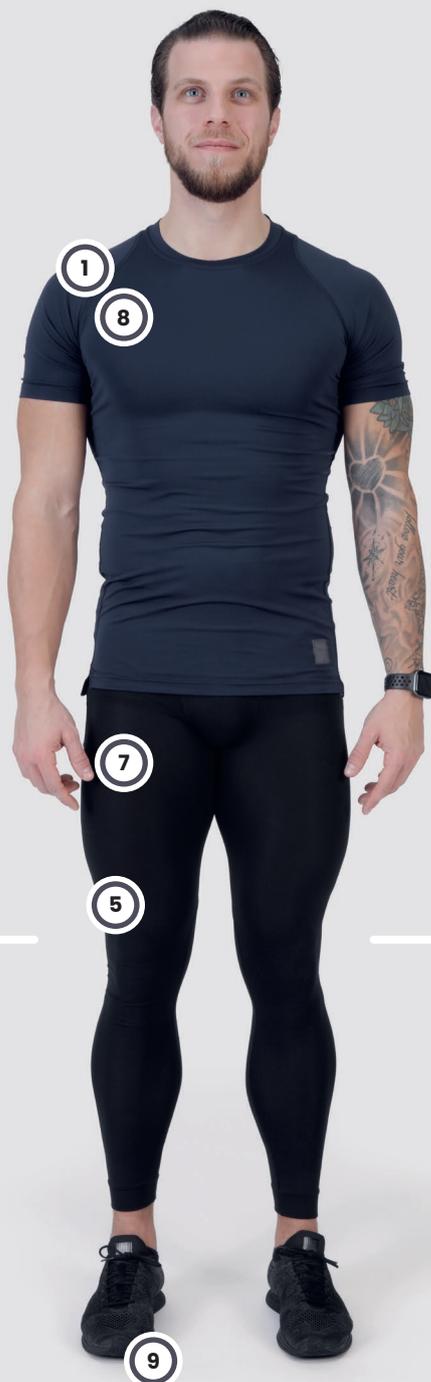
TRIGGER DICH AUF DEIN NÄCHSTES LEVEL!



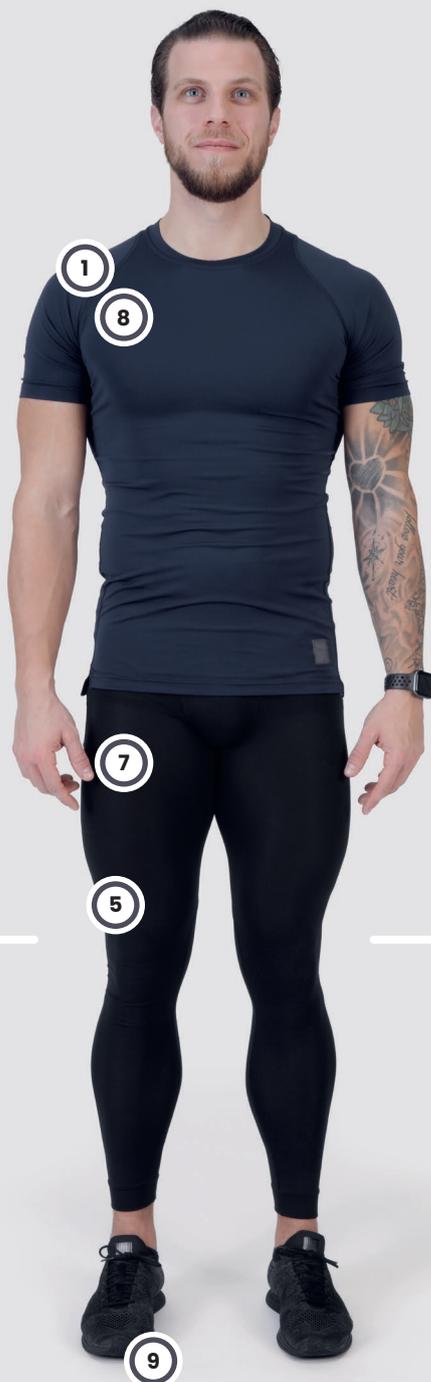
NACKEN



BRUST



OBERSCHENKEL



FUSS

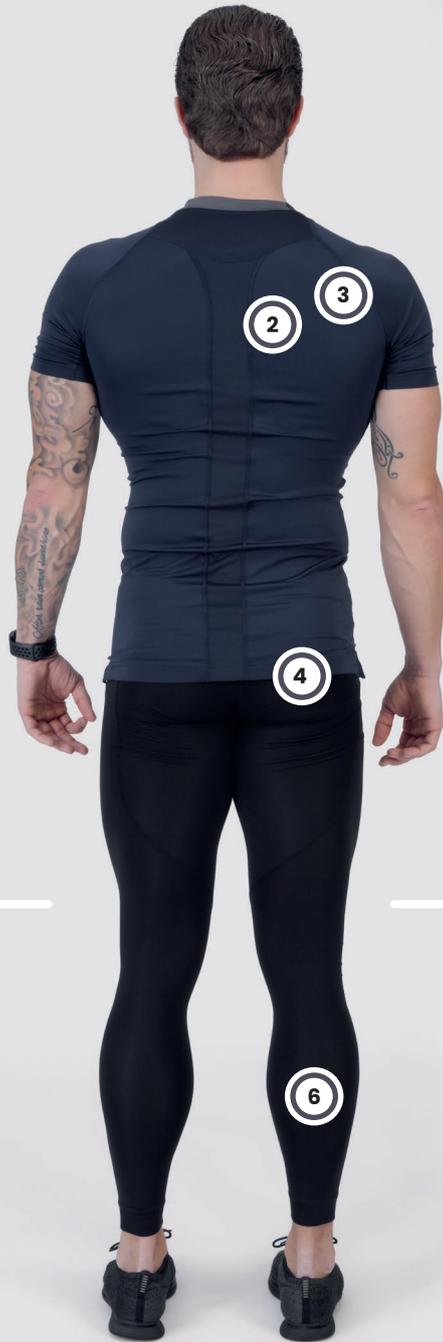


TRIGGERPUNKT DRÜCKER-SET

TRIGGER DICH AUF DEIN NÄCHSTES LEVEL!



TRAPEZ



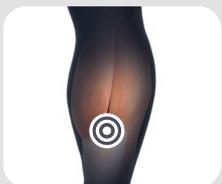
SCHULTERBLATT



GESÄSS



WADE



TRIGGERPUNKT DRÜCKER-SET

TRIGGER DICH AUF DEIN NÄCHSTES LEVEL!



1 Nacken / Musculus Trapezius Hilft bei*: Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Schulterbeschwerden

LEICHTE VARIANTE Mit dem Handdrücker. Mach es dir bequem und lockere den Arm der getriggerten Schulter. Setz den Triggerpunkt Drücker an den Triggerpunkt und baue langsam Druck auf, bis du die Spannung spürst. Atme tief, bis sie gelöst ist. (Max. 2 min.)

FORTGESCHRITTENE VARIANTE Mit der Halterung: Wand. Klemme den Drücker, in der Halterung, zwischen Wand und deinen Nacken. Gib nun Druck auf den Triggerpunkt. Zur Mobilisierung kannst du den betreffenden Arm unter Druck in alle Richtungen bewegen. (Bis die Spannung nachlässt oder max. 2 min.)

2 Trapez / Muskulus Trapezius Hilft bei*: Kopfschmerzen, Nackenverspannungen

LEICHTE VARIANTE Mit der Halterung: Wand. Platziere die Halterung mit dem Tool zwischen dir und der Wand. Suche den Triggerpunkt für den Trapez-Muskel am Rücken und baue langsam Druck darauf auf. Atme tief, bis die Spannung gelöst ist. (Max. 2 min.)

FORTGESCHRITTENE VARIANTE Mit der Halterung: Wand. Platziere den Drücker wie bei der leichten Variante. Gib wieder langsam Druck auf den Triggerpunkt. Zur Mobilisierung des Muskels kannst du den gleichseitigen Arm gestreckt von vorne nach oben anheben und langsam absenken. (Bis die Spannung nachlässt oder max. 2 min.)

3 Schulterblatt / Musculus infraspinatus Hilft bei*: Schulterbeschwerden, Nackenverspannungen

LEICHTE VARIANTE Mit der Halterung: Wand. Platziere die Halterung mit dem Tool zwischen dir und der Wand. Suche den Triggerpunkt für den Muskel am Schulterblatt und baue langsam Druck darauf auf. Atme tief, bis die Spannung gelöst ist. (Max. 2 min.)

FORTGESCHRITTENE VARIANTE Mit der Halterung: Wand. Platziere den Drücker wie bei der leichten Variante. Gib wieder langsam Druck auf den Triggerpunkt. Zur Mobilisierung des Muskels kannst du den gleichseitigen Arm auf Höhe der Schulter von der Seite nach vorne bewegen. (Bis die Spannung nachlässt oder max. 2 min.)

4 Gesäß / Musculus gluteaeus maximus Hilft bei*: Rückenbeschwerden, Kniebeschwerden

LEICHTE VARIANTE Mit dem Handdrücker. Begib dich in liegende Seitenlage und suche deinen Triggerpunkt am Gesäß. Erhöhe langsam den Druck und atme tief durch. Wenn die Spannung gelöst ist, kannst du mit der anderen Seite weitermachen. (Max. 2 min.)

FORTGESCHRITTENE VARIANTE Mit der Halterung: Wand. Platziere den Drücker, in seiner Halterung, zwischen der Wand und deinem Gesäß. Das äußere Bein ist gespannt, das behandelte locker. Gib langsam Druck auf den Triggerpunkt. Jetzt kannst du deinen Körper leicht ein- und ausdrehen, um den Punkt zu mobilisieren. (Bis die Spannung nachlässt oder max. 2 min.)

5 Oberschenkel-Aussenseite / Musculus quadriceps femoris Hilft bei*: Kniebeschwerden

LEICHTE VARIANTE Mit dem Handdrücker. Setz dich entspannt mit ausgestrecktem Bein auf den Boden. Baue nun Druck mit dem Oberkörper auf deinen Triggerpunkt auf und atme tief, bis die Spannung kleiner wird. (Max. 2 min.)

FORTGESCHRITTENE VARIANTE Mit der Halterung: Wand. Platziere den Drücker in seiner Halterung an der Wand. Das Standbein spannst du an und gibst mit dem anderen, auf Höhe deines Triggerpunktes, Druck auf das Tool. Zusätzlich kannst du dein Kniegelenk beugen und strecken, um deine verspannte Muskulatur zu mobilisieren. (Max. 2 min.)

TRIGGERPUNKT DRÜCKER-SET

TRIGGER DICH AUF DEIN NÄCHSTES LEVEL!



6 Wade / Musculus triceps surae Hilft bei*: Kniebeschwerden

LEICHTE VARIANTE Mit dem Handdrücker. Du beginnst das Triggern im halben Kniestand und baust mit der Kraft deines Oberkörpers Druck auf. Atme tief, bis die Spannung abnimmt. (Max. 2 min.)

FORTGESCHRITTENE VARIANTE Mit der Halterung: Boden. Platziere den Triggerpunkt Drücker in seiner Halterung auf dem Boden. Setz dich und positioniere deine Wade mittig auf den Triggerpunkt. Den Druck regulierst du über das Abstützen mit den Armen. Die Zehen kannst du zur erweiterten Mobilisierung wechselnd zu dir ziehen und von dir strecken, bis die Spannung kleiner wird. (Max. 2 min.)

7 Oberschenkel-Vorderseite / Musculus quadriceps femoris Hilft bei*: Kniebeschwerden

LEICHTE VARIANTE Mit dem Handdrücker. Setz dich, nimm dir den Triggerpunkte Drücker und mach es dir schön bequem. Baue nun Druck mit dem Oberkörper auf deinen Triggerpunkt auf und atme tief, bis sich die Spannung verringert. (Max. 2 min.)

FORTGESCHRITTENE VARIANTEN Mit der Halterung: Wand. Platziere Triggerpunkt Drücker in seiner Halterung an der Wand und drücke mit angewinkeltem Bein entgegen deines Triggerpunktes. (max. 2 min.)

Mit der Halterung: Boden. Platziere den Drücker in seiner Halterung auf dem Boden und begib dich in Bauchlage. Justiere den Drücker nun an deinem Triggerpunkt. Jetzt kannst du dein Kniegelenk beugen und strecken, um deine verspannte Muskulatur zu mobilisieren. (Max. 2 min.)

8 Brust / Musculus pectoralis major Hilft bei*: Nackenverspannungen, Schulterbeschwerden, Kopfschmerzen

LEICHTE VARIANTE Mit dem Handdrücker. Setz dich, zum Beispiel entspannt auf den Boden. Finde den Triggerpunkt an deiner Brust und baue langsam Druck auf. Atme tief, bis die Spannung gelöst ist. (Max. 2 min.)

FORTGESCHRITTENE VARIANTE Mit der Halterung: Wand. Klemme den Drücker, in der Halterung, zwischen Wand und deinem Oberkörper. Gib langsam Druck auf den Triggerpunkt. Zur Mobilisierung kannst du dazu den gleichseitigen Arm (nach unten gestreckt) von der hängenden Position bis auf Schulterhöhe hochziehen und wieder lösen. (Bis die Spannung nachlässt oder max. 2 min.)

9 Fuß / Musculus flexor digitorum brevis Hilft bei*: Kniebeschwerden

LEICHTE VARIANTE Mit dem Handdrücker. Sitzend baust du Druck auf und atmest tief, bis die Spannung kleiner wird. (Max. 2 min.)

FORTGESCHRITTENE VARIANTE Mit der Halterung: Boden. Platziere den Drücker in seiner Halterung auf dem Boden. Baue nun im Stand Druck auf den Triggerpunkt auf. Die Zehen kannst du beugen und strecken, um die Muskulatur zu mobilisieren, bis die Spannung kleiner wird. (Max. 2 min.)



* „Triggern ist nicht für jede Art der hier aufgeführten Beschwerden die richtige Behandlung. Es lindert allerdings Verspannungen und Schmerzen. Wenn du aber akute Schmerzen hast und sie nicht nachlassen, such bitte einen Arzt auf und triggere auf keinen Fall, bevor das abgeklärt ist.“

Dieses Buch dient als ergänzende Hilfestellung beim Training mit der Faszienrolle. Ziel soll es sein, körperliche Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhöhen. In der Regel führt dies gleichzeitig zu einer erhöhten Vitalität und einem deutlich gesteigerten Wohlbefinden.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch darauf, eine medizinische Anweisung oder medizinische Leitlinie zu sein. Die Informationen und Übungen in diesem Buch sollen lediglich der ergänzenden Information dienen und in dir die Lust und die Neugier auf das Faszientraining wecken. Nutze es daher ausschließlich zu Informationszwecken.

Trainiere bitte vorsichtig, indem du dich vor den Übungen stets aufwärmst und diese langsam und bedacht ausführst. Höre dabei auf deine körperlichen Signale und trainiere nicht bis zur vollständigen Erschöpfung. Das Faszientraining gilt als eine sanfte sportliche Betätigung. Es geht nicht darum, sportliche Grenzen auszutesten.

Zunächst möchten wir darauf hinweisen, dass sportliche Betätigungen unter Umständen zu Verletzungen führen und die Gesundheit gefährden können. Dies kann bspw. der Fall sein, wenn Übungen falsch ausgeführt werden oder Krankheiten vorliegen, die zu einer körperlichen Überforderung führen können. Deshalb warnen wir ausdrücklich davor, ohne professionelle Aufsicht zu trainieren. Am besten führst du die Übungen nur unter Aufsicht und nur mit Anweisung eines professionellen und zertifizierten Trainers durch.

Die Übungen in diesem Buch richten sich ausschließlich an gesunde Menschen ab einem Alter von 18 Jahren. Die Informationen in diesem Buch sind kein Ersatz für regelmäßige, sportliche Betätigung und sie sind keine Alternative für ärztliche Empfehlungen oder Behandlungen.

Bevor du mit dem Training beginnst und die in diesem Buch aufgeführten Übungen machst, sprich vorher unbedingt mit deinem Arzt und hole dir dessen Einverständnis. Falls du körperliche Beschwerden, Erkrankungen oder Verletzungen hast, solltest du das vor dem Trainieren mit diesem Buch ebenfalls unbedingt mit deinem Arzt abklären.

Das Gleiche gilt bei der Einnahme von Medikamenten. Falls während der Übungen mit dem BODYMATE Drücker-Set Beschwerden auftreten, beende umgehend das Training und lasse dich von deinem Arzt untersuchen.

Zum Abschluss erlaube bitte folgenden Hinweis: Wenn du abgenutzte oder defekte Teile an den BODYMATE Drücker-Set erkennst, nutze das Produkt unter keinen Umständen weiter.