

**MY BALANCE**

**| Anwendungsheft für das  
| Drucker-Set**

- | Für eine erfolgreiche Selbstbehandlung
- | Ausführliche Erklärungen & Anwendungsbeispiele

# Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
2. Wer benötigt eine Triggerpunktmassage?
3. Was ist ein Triggerpunkt?
4. Wie entstehen Triggerpunkte?
5. Wie oft, wie fest, wie lang selbst behandeln?
6. Typische Triggerpunkte
7. Anwendungsbeispiele mit Erklärungen
8. Abschließende Worte

# 1. Einführung

In diesem Heft erhältst du eine Einführung in die Anwendung deines Drücker Sets. Wir haben uns viel Mühe gegeben, dieses Anwendungsheft so informativ und hilfreich wie möglich zu gestalten. Beachte jedoch bitte, dass das kein Ersatz für einen Arztbesuch ist. Wir wissen um die heilende Wirkung unserer Produkte, empfehlen dir dennoch bei schweren Beschwerden stets Rücksprache mit deinem Arzt zu halten.

Kleiner Tipp: Solltest du auch nach dieser Anleitung Probleme haben, deine Triggerpunkte zu finden, empfehlen wir dir **mit** deinem Drücker Set einen Physiotherapeuten aufzusuchen. Du kannst gemeinsam mit deinem Therapeuten **deine individuellen** Triggerpunkte ausfindig machen und dir diese beispielsweise mit einem Pflaster markieren lassen. Mit etwas Übung wirst du ein Gefühl dafür bekommen und sofort erkennen, wenn du einen Triggerpunkt mit deinem Drücker Set getroffen hast. Genauere Beschreibungen zum Finden deiner Punkte folgen in diesem Anwendungsheft.

Nach dem Lesen dieser Anleitung wirst du in der Lage sein, dein Set in vollem Umfang zu nutzen und verschiedenste Bereiche deines Körpers effektiv zu behandeln.

Zu allererst möchten wir uns bei dir für dein Vertrauen bedanken und dir zu deinem neuen Produkt gratulieren. Du bist hiermit einen wichtigen Schritt gegangen, dein Wohlbefinden zu verbessern und mehr Lebensqualität zu erreichen. An dieser Stelle möchten wir noch hervorheben, dass eine einmalige Anwendung nicht sofort all deine Verspannungen lösen wird. Wir legen dir unbedingt ans Herz, dein Set regelmäßig (3-5x pro Woche) zu verwenden. Bitte übertreibe oder quäle dich nicht. Stetige Anwendung wird dir die besten Ergebnisse liefern. Wenn wir irgendwas für dich tun können oder du Fragen hast, lass es uns gerne wissen.

Die Behandlung von Triggerpunkten gewinnt immer mehr an Bedeutung. Triggerpunkte sind druckempfindliche Verhärtungen im Gewebe. Diese können Schmerzen an Ort und Stelle, sowie auch an entfernten, scheinbar unbeteiligten Regionen hervorrufen.

Leider werden diese Punkte von vielen **nicht** als Auslöser für häufige und wiederkehrende Schmerzen und Beschwerden erkannt.

Oft kann man diese Triggerpunkte, mit etwas Übung und Fingerspitzengefühl, selbst ertasten. Die Triggerpunkte fühlen sich wie ein „Knubbel“ im Muskelgewebe an. Dieser Knubbel ist meist das Zentrum deines Triggerpunktes und reagiert beim drauf Drücken mit starker Schmerzempfindlichkeit. Die gute Nachricht: je mehr es weh tut, desto genauer weißt du, dass du an der richtigen Stelle bist. Mach dir keine Sorgen, wenn du deine Triggerpunkte nicht gleich selbst ertasten solltest. Mit regelmäßiger Anwendung wirst du ein Bewusstsein für deine Verspannungen und Triggerpunkte entwickeln. Es ist normal, dass jeder Mensch seine individuellen Baustellen, Verspannungen und Triggerpunkte hat.

Du wirst lernen, diese schmerzhaften & hartnäckigen Triggerpunkte zu behandeln und zu lösen. Und zwar mit Hilfe deines Drücker Sets. Gib dir, deinem Körper und dem Prozess etwas Zeit und lass dich nicht vom Kurs abbringen. Dein Körper sendet dir mit Verspannungen oder Schmerzen klare Signale, welche gelöst und behandelt werden wollen. Du wirst erstaunt sein, wie angenehm der Alltag sein kann, wenn es nicht ständig irgendwo zieht, zwickelt, drückt oder einfach schmerzt.

Tu deinem Körper öfter etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen. (Zitat Teresa von Avila)

## 2. Wer benötigt eine Triggerpunktmassage?

Fast jeder, egal wie alt, sportlich oder unsportlich, kann von einer Triggerpunktmassage profitieren.

Egal durch welchen Auslöser deine Triggerpunkte entstanden sind wie beispielsweise langes Sitzen am Schreibtisch, Sport, Inaktivität oder Überbelastung, mit dem My Balance Massagegerät kannst du deinen Beschwerden perfekt entgegenwirken. An dieser Stelle ist uns wichtig zu erwähnen, dass du nicht bis zum akuten Schmerz warten musst um dein Drücker Set erneut zu verwenden. Wir empfehlen dir, dein Set auch dann zu verwenden, wenn du einen Triggerpunkt erfolgreich behandelt hast. Oft treten sie an den dir bekannten Stellen erneut auf. Soweit muss es jedoch nicht kommen. Sobald du merkst, dass sich eine Körperregion verspannt, lege lieber gleich mit der Behandlung los. Lass nicht zu, dass der Triggerpunkt sich erneut (stark) verkrampft und dich mit Schmerzen ärgert.

Egal ob du viel Sport treibst, im Haushalt tätig bist oder dich zu wenig bewegst. In jedem Fall wirst du davon profitieren, wenn du deine Verspannungen löst. Das schöne dabei ist, dass nicht nur die physischen Schmerzen nachlassen, sondern auch dein inneres Wohlbefinden steigt, wenn der Körper nicht länger verspannt ist. Es steht dir zu unbeschwert, glücklich und vor allem schmerzfrei durchs Leben zu gehen. Wir sind stolz, dich dabei unterstützen zu dürfen.

Nicht jede Verspannung ist ein Triggerpunkt. Was aber nicht heißt, dass du dein Drücker Set dann in der Schublade liegen lassen sollst. Auch „normale“ Muskelverspannungen lassen sich ausgezeichnet mit dem Set behandeln. Spürst du einen Schmerz im Gesäß nach zu langem sitzen? Dir schmerzen die Füße, weil du viel stehst? Schnapp dir dein Drücker Set und wirke den Verspannungen sofort entgegen.

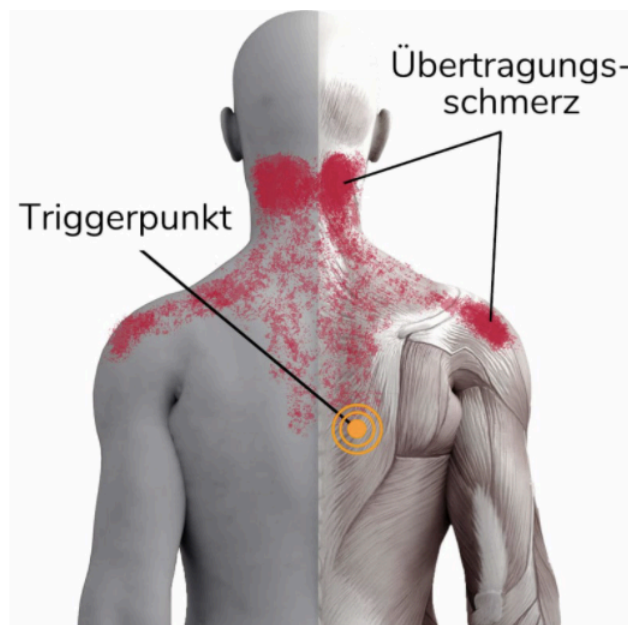
### 3. Was ist ein Triggerpunkt?

„Trigger“ ist Englisch und steht für Auslöser. Gemeint ist das Phänomen, welches einen Schmerz auslösen bzw. übertragen kann, der nicht mit dem Ort des Triggerpunktes übereinstimmt. Zum Beispiel kann ein Triggerpunkt im Gesäß Schmerzen im Wadenbereich oder der Kniekehle auslösen. Ein Triggerpunkt im Rückenbereich kann für deine Nackenverspannung und die daraus resultierenden Kopfschmerzen verantwortlich sein.

Triggerpunkte sind kleine Knötchen oder Hartstränge in deinen Muskeln. In den betroffenen Bereichen ist der Muskel nicht in der Lage von Anspannung auf Entspannung „umschalten“. Durch fehlende Entspannungsphasen verkürzt sich der Muskel und Verknotungen entstehen. Ein Triggerpunkt kann auch nur wenige Millimeter groß sein und reagiert auf Druck mit Schmerz.

Einfach gesagt sind Triggerpunkte kleinste Muskelverkrampfungen.

Triggerpunkte sind an sich nicht gefährlich. Das Fiese ist jedoch, dass sie die Lebensqualität stark beeinträchtigen können. Sie können nicht nur Verspannungen hervorrufen, sondern Schuld an alltäglichen Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen sein. Außerdem schränken sie deine Beweglichkeit ein, was ein guter Nährboden für Verletzungen ist. Eine verspannte Muskulatur verletzt oder zerrt sich schneller, als eine entspannte.



## 4. Wie entstehen Triggerpunkte?

Die Entstehung von Triggerpunkten kann verschiedene Ursachen haben:

- Ständiges Wiederholen gleichförmiger Bewegungen (Sport, Tennis, Beruf etc.)
- Inaktivität - andauerndes Verharren eines Muskels in verkürzter oder verlängerter Position (zu langes Sitzen, falsche Schlafposition etc.)
- Überbelastung (Sport, ungewohnte neue Tätigkeit, Zerrung, Verletzung etc.)

- Fehlbelastung (Falsche Körperhaltung aufgrund von Schmerzen)  
Es existieren diverse Theorien, wie genau ein Triggerpunkt entsteht. Die "integrierte Hypothese" von Jan Dommerholt, einem promovierten Physiotherapeuten, ist jedoch die momentan anerkannte Erklärung eines Triggerpunktes. Sie lautet

in vereinfachter Form:

Unter bestimmten Umständen kann eine Überbelastung des Muskels zu Arealen mit schlechter Zirkulation innerhalb des Muskels führen. Dadurch kommt es zu einer Bündelung von schädlichen Stoffwechselabfällen und zu einem hohen Säureanteil in kleinen Anteilen des Muskels. Das ist sowohl direkt schmerzhaft, führt jedoch noch zusätzlich dazu, dass sich Teile des Muskels verspannen. Ein Teufelskreis entsteht, der auch "Energiekrise" des Muskels genannt wird. Es entsteht eine Mikro-Verkrampfung innerhalb des Muskels.

## 5. Behandlung - Wie oft, wie fest, wie lang?

Wenn du deine Triggerpunkte behandelst ist es am effektivsten diese direkt im Kern zu treffen.

Da du die Punkte nur schwer ertasten kannst, lass dich vom Schmerz leiten. Die schmerzlichste Stelle an einem empfindlichen Punkt im Muskel ist meist das Zentrum deines Triggerpunktes.

Hast du dein Triggerpunktzentrum ausfindig gemacht, beginne an dieser Stelle Druck auszuüben - aber übertreibe es bitte **nicht**. Auf einer Schmerzskala von 1-10, wobei 10 unerträglich darstellt, solltest du dich im Bereich der 7 bewegen. Es darf und wird unangenehm sein, du sollst dich jedoch nicht quälen. Regelmäßige Anwendung ist hier wichtiger als zu hoher Druck auf deinen Triggerpunkt.

Du wirst merken, dass sich dein Triggerpunkt nach 10-15 Sekunden Druck etwas entspannt. Zusätzlich kannst du nun kreisende Bewegungen mit gleichbleibendem Druck ausführen. Hierdurch förderst du den Abtransport der schädlichen Stoffwechselprodukte.

### Wie oft behandeln?

Allgemein lässt sich sagen, so lange du Schmerzen hast. Ursache, Intensität und Dauer der Schmerzen sind so unterschiedlich wie jeder Patient selbst.

2-3 Anwendungen pro Woche sind völlig ausreichend.

Solltest du merken, dass eine von dir bereits behandelte Stelle sich im Laufe der Zeit wieder beginnt zu verkrampfen, wirke dem am besten direkt mit einer Triggerpunktmassage entgegen.



## **Wie fest?**

Nochmal: Bitte übertreibe es nicht. Regelmäßige Anwendung ist wichtiger als zu festes Behandeln. Auf einer Schmerzskala von 1-10 solltest du dich zwischen 5-7 bewegen.

## **Wie lange?**

Wenn du deinen Triggerpunkt behandelst, halte den Druck auf den Punkt 10-20 Sekunden. Wenn du beginnst Druck auszuüben kann es kurz schmerzhaft sein, was jedoch nach einigen Sekunden nachlassen sollte. Hierdurch löst sich die Verkrampfung und Entzündungsstoffe werden beseitigt. Diesen Prozess kannst du 2-3x wiederholen.

Therapiere einen Triggerpunkt so lange, bis seine Schmerzen verschwinden & zögere nicht, einen wieder auftretenden Punkt, sofort erneut zu behandeln.

## **Danach**

Wir empfehlen dir, dich nach deiner Behandlung mit niedriger Intensität zu bewegen. Ein schöner Spaziergang ist hierfür perfekt. Du kannst auch einen Hampelmann machen, den Geschirrspüler ausräumen oder einfach deine arme Kreisen lassen.

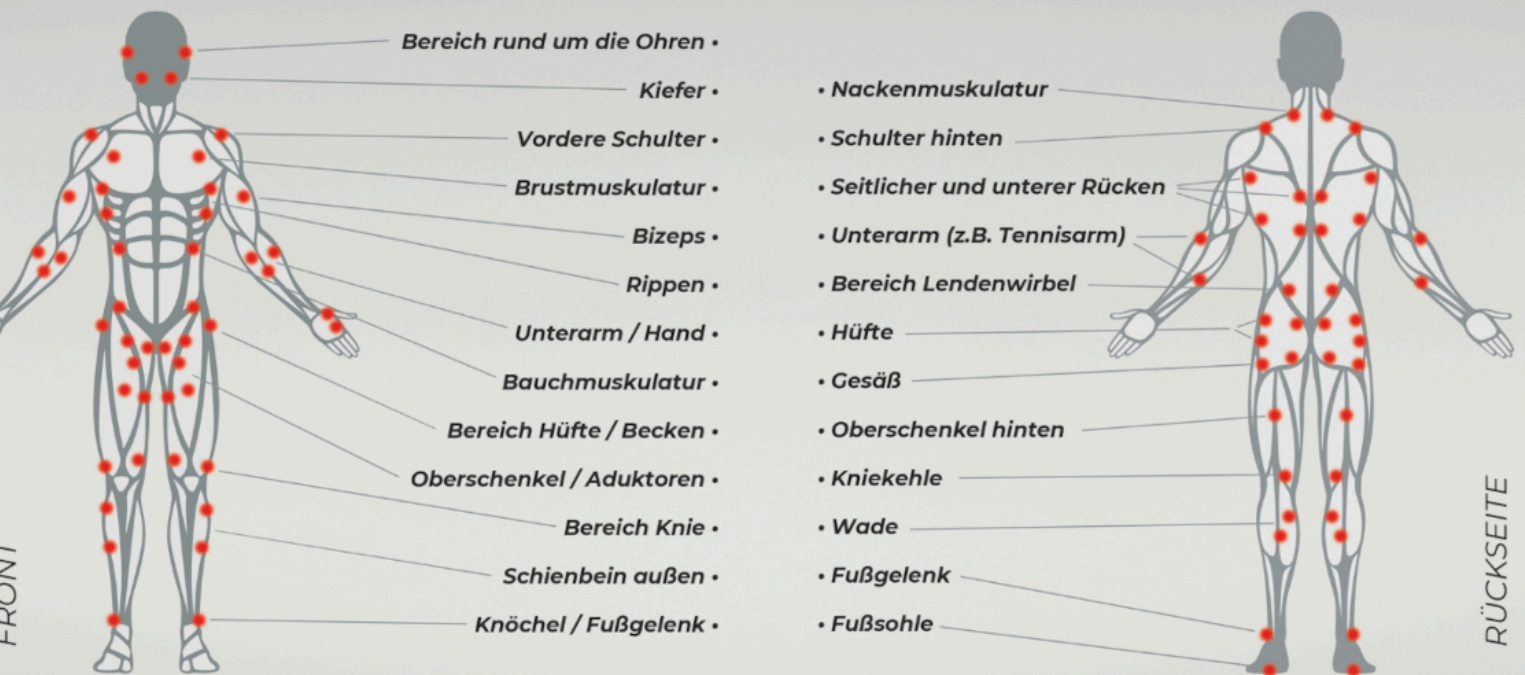
Durch leichte Bewegung regst du deinen Kreislauf und vor allem deine Durchblutung an. Dies hilft dem Muskel dabei, nicht sofort wieder zu verspannen und hilft die gelösten Stoffe abzutransportieren. Wichtig hierbei ist, dass du dich nicht anstrengst. Du sollst nicht ins Schwitzen kommen oder Krafttraining machen.

Es kann auch vorkommen, dass deine behandelte Stelle nach deiner Selbstbehandlung noch etwas schmerzt. Das ist völlig normal und verschwindet nach kurzer Zeit.

## 6. Häufige Triggerpunkte

Wie bereits erwähnt, können Triggerpunkte an ganz individuellen Stellen auftreten. Dennoch haben wir eine Übersicht für dich, wo Triggerpunkte häufig auftreten.

### DIE HÄUFIGSTEN TRIGGERPUNKTE



## 7. Anwendungsbeispiele mit Erklärungen

Im folgenden Abschnitt stellen wir dir einige Einsatzmöglichkeiten deines Drücker Set's vor. Es handelt sich nur um einen Bruchteil der möglichen Anwendungsbereiche. Setze deiner Phantasie keine Grenzen und probier aus, was für dich gut funktioniert. Mit etwas Übung wirst du ein Gefühl für deine Problemstellen entwickeln und sie regelmäßig behandeln können.

Vorab noch eine kurze Erklärung der mitgelieferten Aufsätze für dich:



Das Handstück vereinfacht dir die Anwendung, wenn du selbst Druck mit deiner Hand ausüben möchtest. Das Handstück kannst du an alle drei anderen Aufsätze stecken. Alle drei weiteren Aufsätze haben eine flache Unterseite. Dadurch ist es dir möglich, diese am Boden oder der Wand zu positionieren.





Dieser Aufsatz eignet sich perfekt für starke Verspannungen oder sehr schmerzempfindliche Triggerpunkte. Er ist nicht so spitz wie die anderen. Nutze diesen Aufsatz, wenn der Schmerz bei einem spitzen Aufsatz zu groß ist. Sollte bei der Behandlung dein persönliches Schmerzempfinden unter 6 von 10 fallen, ist es an der Zeit einen spitzeren zu verwenden.



Die kleine Spitze ist für die nächste Stufe. Hiermit ist es dir möglich, tiefer und stärker Druck auszuüben.



Die große Spitze ähnelt der kleinen sehr. Sie ist nur etwas länger. Mit ihr kannst du am tiefsten in deinen Muskel vordringen.











## 10. Abschließende Worte

Danke, dass du uns dein Vertrauen schenkst und unser Drücker Set gekauft hast. Es ist uns wichtig, dir ein tolles Käuferlebnis zu schaffen. Solltest du dennoch Kritikpunkte oder eine Frage haben, meld dich jederzeit gern bei uns.

Kontakt kannst du ganz einfach über Amazon oder direkt per Mail zu uns aufnehmen: [kontakt@mybalance.fit](mailto:kontakt@mybalance.fit)

Wir sind ein junges Start-up und versuchen uns auf dem großen Markt zu behaupten. Dabei hilft uns eine Bewertung von dir sehr. Wenn du mit uns als Verkäufer und deinem Produkt zufrieden bist, kannst du uns eine große Freude machen, indem du uns eine ehrliche Produktrezension hinterlässt. Dies kannst du mühelos unter "Meine Bestellungen" -> „Schreibe eine Produktrezension“, durchführen.

→ [Oder klicke einfach hier.](#)

Auf den nächsten Seiten stellen wir dir unsere weiteren Produkte vor. Sie dienen alle dem Zweck, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu verbessern. Du kannst einfach auf das jeweilige Bild klicken für weitere Informationen.

Wir wünschen dir  
alles Gute und viel Gesundheit.



Liebe Grüße

Yannik

# Balance Board

mit Unterlegmatte & PDF-Anleitung



# Triggerpunkt Massagegerät

mit Silikonschutz & PDF-Anleitung





# Wadendehner

Der Alleskönner gegen  
Knie- & Beinschmerzen

# Akupressurmatte

mit Kissen, Massageball, Tragetasche & PDF-Anleitung

