

## DAS TRAININGSTOOL FÜR DEINEN FUß

Durch die Kooperation mit **BlackBoard®** ist es uns gelungen, ein einzigartiges Produkt zu schaffen, welches dir die Möglichkeit gibt, deine Fußbeschwerden selbst in den Griff zu bekommen.

Der optimale Fußtrigger!  
Durch die biomechanische Funktion des **TMX® META by BlackBoard®** machst du deinen Fuß geschmeidiger. Der **TMX® META** ist zu 60% ein Mobilisator und zu 40% ein Trigger.

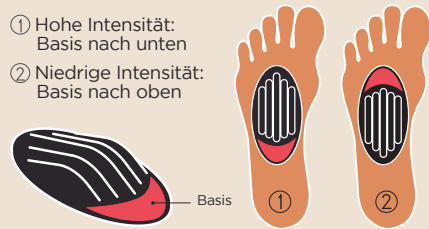
### Trainingsbereiche, zur Unterstützung bei:



## STANDARD-ANWENDUNGEN

### ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- Hohe Intensität: Basis nach unten
- Niedrige Intensität: Basis nach oben



Den **TMX® META** kannst du vertikal und horizontal unter deinem Fuß platzieren.

### VARIATIONEN

Drehe den **TMX® META**, um deine individuelle Schmerzstelle ausfindig zu machen.

**WICHTIG:** Kleinste Verschiebungen bzw. Korrekturen des **TMX® META** können die Mobilisationsübungen variiert werden. Weitere Anwendungsmöglichkeiten und Tipps bekommst du via Video auf unserer Webseite.

### REAKTIONEN

Nach deinem Training sind Reaktionen normal. Muskelkater, Rötungen auf der Haut und punktueller Schmerz nach der Anwendung sind Gewebsreaktionen, die auftreten können. Nach Gebrauch des **TMX® META** kannst du nach ca. 10-48 Stunden eine Erstverschlimmerung verspüren. Diese bitte nur als Reaktion verstehen! Alle Anwendungen müssen exakt wie auf den Anwendungsbildern durchgeführt 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 die Übung.

## IN 3 SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL



- TRIGGERN
- MOBILISIEREN
- DEHNEN

### TRIGGERN

Stehend den Fuß auf dem **TMX® META** platzieren und Schmerzstelle bzw. Blockadegefühl triggern.

### MOBILISIEREN

Strecke und beuge deine Zehen abwechselnd - versuche ebenfalls deinen Körperschwerpunkt nach vorne und nach hinten über dein Kniegelenk zu verlagern. Somit kommt gleichzeitig genügend Druck aber auch Bewegung zustande.

### DEHNEN

Zum Schluss dehne deine Fußsohle und deine Wadenmuskulatur.

### ANWENDUNGSDAUER

Diese **TMX® 3er-Methode** kannst du beliebig oft in einem Zeitfenster von ca. 5-10 Minuten durchführen.

### ANWENDUNGSBEREICHE FÜR DEIN TRAINING

Fersenschmerzen, Fußverspannungen, Schmerzen an der Fußsohle, Mittelfußschmerzen, Schmerzen am Großzehengrundgelenk, Schmerzen am Innenbereich des Fußes, Schmerzen am Außenbereich des Fußes, Wahrnehmungsstörungen an der Fußsohle, Schmerzen am Fußballen.

### NICHT ANWENDEN BEI

Akute Entzündungszeichen wie Schwellung, Rötung, Wärme, starke Schmerzen mit Belastungsunfähigkeit des Fußes, akute Traumen, akutes Supinationstrauma, Rupturen am Sprunggelenk, Frakturen, Ödeme, Charcot Arthropathie, Knochenerweichung, Osteoporose, entzündliches Impingement.

## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI SCHMERZEN IM BEREICH AUßENKANTE FUß

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (*Pronation/Supination*). Versetze den **TMX® META** step by step zwischen allen Mittelfußknochen - somit kannst du den Mittelfußbereich optimal lösen. Zwischen den einzelnen Mittelfußabschnitten kann es mehr schmerzen - das soll so sein - erst tut's weh, dann tut's gut!



## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI SCHMERZEN IM BEREICH INNENKANTE FUß

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (*Pronation/Supination*). Versuche den höchsten **TMX® META**-Steg zwischen deinem 1. und 2. Mittelfußknochen zu platzieren.



## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI SCHMERZEN IM BEREICH MITTELFUß

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (*Pronation/Supination*). Versetze den **TMX® META** step by step zwischen allen Mittelfußknochen - somit kannst du den Mittelfußbereich optimal lösen. Zwischen den einzelnen Mittelfußabschnitten kann es mehr schmerzen - das soll so sein - erst tut's weh, dann tut's gut!



## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI SCHMERZEN AM GROßZEHEGRUNDGELENK

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Durch schräges Versetzen des **TMX® META** kannst du die schrägverlaufende Muskulatur behandeln, die das Großzehengrundgelenk unterstützt. Hier kannst du den wichtigsten Muskel (*M.flexor hallucis brevis*) triggern - wenn dieser Muskel überfordert ist, kommt es zu Instabilitäten im Großzehengrundgelenk und somit zur Degeneration.



## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI GROßZEHEGRUNDGELENKVERSCHLEIS

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Durch schräges Versetzen des **TMX® META** kannst du die schräg verlaufende Muskulatur mobilisieren, die das Großzehengrundgelenk unterstützt. Hier kannst du den wichtigsten Muskel (*M.flexor hallucis brevis*) triggern - wenn dieser Muskel überfordert ist, kommt es zu Instabilitäten im Großzehengrundgelenk und somit zur Degeneration.



## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI FUßFEHLSTATIKEN

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen - drehe oder versetze den **META** beliebig. Bei angeborenen Fehlstatiken ist die Fußmuskulatur ziemlich beansprucht. Lass dir genügend Zeit, um deine Verspannungspunkte Schritt für Schritt entgegenzuwirken.

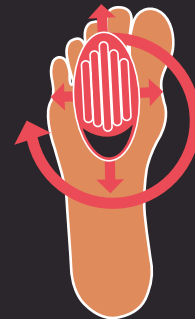


## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI SCHMERZEN AM FUßBALLEN

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen - drehe oder versetze den **META** beliebig. Durch eine richtige Mobilisation des „Fußöffners“, wirst du ein einzigartiges Gangerlebnis erhalten. Lass dir genügend Zeit, um deinen kompletten Fußballen zu triggern.



## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI ZEHENABWEICHUNGEN

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen - drehe oder versetze den **META** beliebig. Mobilisiere deine kompletten Mittelfußknochen und verharre zwischen dem 4. und 5. Knochen.



## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI VERSCHLEIS EINZELNER FUßWURZELKNOCHEN

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen - drehe oder versetze den **META** beliebig. Starte mit dem **TMX® META** im Bereich vor deiner Ferse. Hier kannst du die Fußwurzelknochen mit allen Variationen mobilisieren.

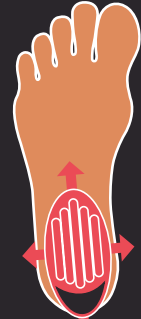


## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI SCHMERZEN AN DER FERSE

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen - drehe oder versetze den **META** beliebig. Platziere den **TMX® META** nicht ausschließlich auf der Ferse, sondern platziere ihn etwas vor der Ferse - umliegendes Gewebe muss zudem mobilisiert werden.



## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI BLOCKADEGEFÜHL

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen - drehe oder versetze den **META** beliebig. Keine Angst, wenn einmal etwas „knacken“ sollte - ein ganz normaler Vorgang, wenn man den Fuß mobilisiert.

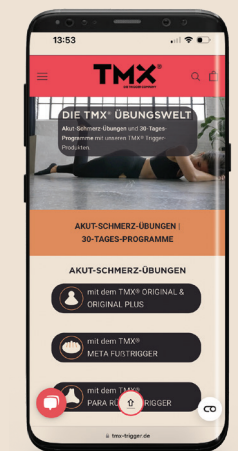


## MOBILISATIONSÜBUNG UNTERSTÜTZEND BEI FUßSOHLENSCHMERZ

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen - drehe oder versetze den **META** beliebig. Starte genau im Bereich vor der Ferse und versetze den **META** Schritt für Schritt nach vorne in Richtung Fußballen. Somit kannst du deine Plantarsehne adäquat mobilisieren.



In unserer **kostenlosen TMX® ÜBUNGSWELT** findest du eine Vielzahl an begleitenden Anwendungsübungen, 30-Tage-Programme und tiefergehendes Triggerwissen.





## KNOW-HOW MEETS KNOW-HOW

In cooperation with **BlackBoard®**, we have succeeded in creating a unique product which helps you to take matters concerning foot into your own hands.

It hits your foot's trigger points perfectly! The biomechanical function of the **TMX® META** by **BlackBoard®** makes your foot suppler. The **TMX® META** is 60% mobilizer and 40% trigger point massager.

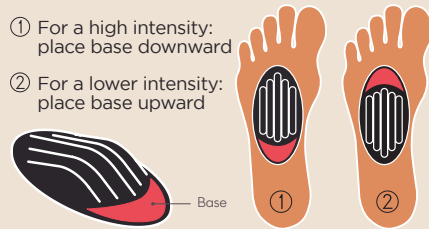
### AREAS OF USAGE AT A GLANCE



## GENERAL USAGE

### USAGE POSSIBILITIES

- For a high intensity: place base downward
- For a lower intensity: place base upward



You can place the **TMX® META** vertically or horizontally under your foot.

### VARIATIONS

By turning the **TMX® META**, you will be able to perfectly hit the point of your pain. **IMPORTANT:** The smallest of adjustments, or corrections, of the **TMX® META** can prompt fundamental improvements in the treatment. You can find many effective ways to use your **META** and advice on numerous syndromes in video tutorials on our website.

### REACTIONS

Reactions to your personalized treatment are normal. Sore muscles, redness of the skin and localized pain are reactions in the tissue that may occur after usage. About 10-48 hours after using the **TMX® META** you might feel worse at first. Please be aware that this is only a temporary reaction! Make sure that you use your device exactly as shown in the images. Pay attention to your breathing at all times. Don't hold your breath. Bear in mind that the first 2-3 minutes could be painful. However, your muscle will adapt to the irritation, and then you'll feel relief. Once you've mastered an exercise, take it to the next level. If the intensity and duration of your pain increases, stop the exercise.

## RELEASES MUSCLES IN 3 SIMPLE STEPS



- 1 TRIGGER
- 2 MOBILIZE
- 3 STRETCH

### TRIGGER

Place your foot, standing, on the **TMX® META** to find the tensions or trigger points.

### MOBILIZE

Stretch and flex your toes while trying to shift your body's center of gravity back and forth over your knee joint. This will create enough pressure and movement at the same time.

### STRETCH

At the end, stretch out the soles of your feet and calf muscles.

### DURATION OF USE

You can complete this **TMX® 3-step program** in about 5-10 minutes, as often as you want.

### AREAS OF APPLICATION

Heel pain, foot tension, pain in the sole of the foot, midfoot pain, pain in the big toe joint, pain on the inner side of the foot, pain on the outer side of the foot, sensory disturbances in the sole of the foot, pain in the ball of the foot.

### DO NOT USE WHEN

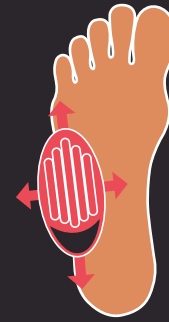
Acute signs of inflammation such as swelling, redness, warmth, severe pain with inability to bear weight on the foot, acute trauma, acute supination trauma, ruptures of the ankle joint, fractures, edema, Charcot arthropathy, bone softening, osteoporosis, inflammatory impingement.

## PAIN AROUND THE OUTER EDGE OF THE FOOT

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

For best results, move the **TMX® META** about 1-2 cm in every direction over the painful area. See if you can tilt your foot gently left and right (*Pronation/Supination*). Try placing the **TMX® META** wedge between your 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> metatarsal bones.



## PAIN AROUND THE INNER EDGE OF THE FOOT

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

For best results, move the **TMX® META** about 1-2 cm in every direction over the painful area. See if you can tilt your foot gently left and right (*Pronation/Supination*). Try placing the **TMX® META** wedge between your 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> midfoot bones.



## PAIN AROUND THE MIDFOOT

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

For best results, move the **TMX® META** about 1-2 cm in every direction over the painful area. See if you can tilt your foot gently left and right (*Pronation/Supination*). Move the **TMX® META** between each and every metatarsal bone, so you can loosen up the area optimally. It might hurt more between the individual metatarsal sections. Don't worry, that's how it should be. First it hurts, then it feels good!



## PAIN IN THE BIG TOE JOINT

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

By moving the **TMX® META** at an angle, you can reach the oblique muscles that support the metatarsophalangeal joint. Here you can massage the trigger point in the most important muscle (*M. flexor hallucis brevis*). If this muscle is overstrained, the metatarsophalangeal joint will become unstable, which eventually leads to degeneration.



## IN CASE OF BIG TOE JOINT DEGENERATION

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

By moving the **TMX® META** at an angle, you can reach the oblique muscles that support your metatarsophalangeal joint. Here you can massage the trigger point in the most important muscle (*M. flexor hallucis brevis*). If this muscle is overstrained, the metatarsophalangeal joint will become unstable, which eventually leads to degeneration.



## MOBILIZATION EXERCISE SUPPORTING FOOT MISALIGNMENTS

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

You can apply the **TMX® META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. In congenital deformities, the foot muscles are considerably overworked. Give yourself enough time to alleviate points of tension little by little.



## PAIN BALL OF FOOT

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

You can apply the **TMX® META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Correct usage of the "foot opener" will result in unrivaled gait experiences. Give yourself enough time to work through the entire ball of your foot.



## IN CASE OF TOE MISALIGNMENTS

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

You can apply the **TMX® META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Mobilize all of your metatarsal bones, dedicating more time to the area between the 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> bone. It might hurt more here. Don't worry, it's supposed to hurt more at first. First it hurts - then it feels good!



## IN CASE OF DEGENERATION OF INDIVIDUAL TARSAL BONES

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

You can apply the **TMX® META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Start with the **TMX® META** around the area in front of your heel. This is where you can mobilize your tarsal bones in various ways.

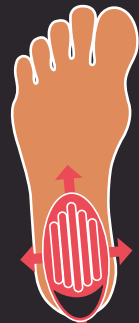


## PAIN IN THE HEEL

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

You can apply the **TMX® META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Do not place the **TMX® META** only on your heel. Be sure to position it in front of the heel as well since the surrounding tissue also needs to be treated.



## USAGE FEELING OF BEING BLOCKED

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

You can apply the **TMX® META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Don't be afraid if you hear a cracking sound. It is a completely normal occurrence when you mobilize the foot.



## USAGE FOOT SOLE PAIN

Usage according to the **TMX® 3-step program**

### SUGGESTIONS

You can apply the **TMX® META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Start right in front of the heel, moving the **META** forward little by little towards the ball of the foot. This is an excellent way to work on your plantar tendon.



## TMX® WORLD OF EXERCISE



In our **free TMX® WORLD OF EXERCISE** you will find a variety of accompanying utilization exercises, 30-day pain-free programs and in-depth trigger knowledge.



TMX Trigger GmbH  
Butzweilerhof-Allee 3, D-50829 Köln