



TMX[®]
BEBO
BECKENBODENTRIGGER



TMX[®] **BEBO**

UNSER EFFEKTIVSTER TRIGGER GEGEN
DEINE BECKENBODENBESCHWERDEN UND -SCHMERZEN

**WIR MÜSSEN LÖSEN, BEVOR WIR
KRÄFTIGEN!**

**GANZ LEICHTE ANWENDUNG DIE SICH BEI FRAU & MANN
NICHT UNTERSCHIEDET.**

Machen wir uns nichts vor, es ist ein globales Thema. Man kann annehmen, dass Beckenboden Beschwerden bis zu 90% Frauen betreffen und die restlichen 10% Männer betreffen sind.

Der Beckenboden einer Frau erleidet während der Geburt ein großes Trauma. Die Beckenbodenmuskulatur wird bis zum Maximum gedehnt und verliert dadurch an Funktionalität. Die physiologische Spannung nimmt ab und das kontrollierte Anspannen und Entspannen des Beckenbodens wird stark beeinträchtigt. Funktionsstörungen, leichte Rissbildungen und alltägliche Abläufe, werden zu unkontrollierten Belastungen. Bei Männern hingegen, leider die Beckenbodenmuskulatur am meisten bei entzündlichen Prozessen der Prostata oder der Blase. Altersbedingte Spannungsverluste und Funktionseinschränkungen sind bei beiden Geschlechtern leider eine lästige Begleiterscheinung.

Der Beckenboden ist nichts anderes als eine Zusammensetzung einer Vielzahl von Muskeln die als Zwerchfell des kleinen Beckens verstanden wird. Die Funktionalität des Beckenbodens ist essenziell für unseren Alltag u.a. für das kontrollierte Wasserlassen, den Stuhlgang aber auch für sexuelle Bedürfnisse.

**ANWENDUNG
MIT DER TMX**[®]
3er-METHODE:

- 1. Triggern:** Platziere den TMX[®] BEBO auf einem Stuhl und setze dich darauf. Der gezielte Druck auf deinem Muskel ermöglicht es, tief liegenden Verspannungen entgegenzuwirken.
- 2. Mobilisieren während dem Triggern:** Die anschließende Mobilisation gibt dem Muskel seine Bewegungsfreiheit zurück. Bewege dazu deinen Rumpf leicht vor und zurück.
- 3. Wahrnehmen:** Das Wahrnehmen der Beckenbodenmuskulatur rundet den Entspannungsvorgang ab.

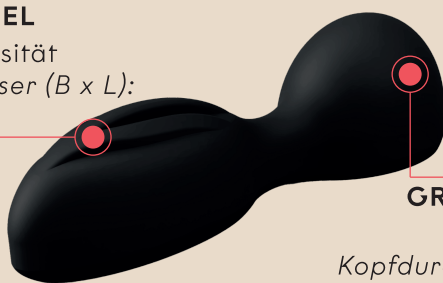
IN DREI SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL



TMX[®] **BEBO – 2 UNTERSCHIEDLICHE
TRIGGERKÖPFE:**

TRIGGERBÜGEL

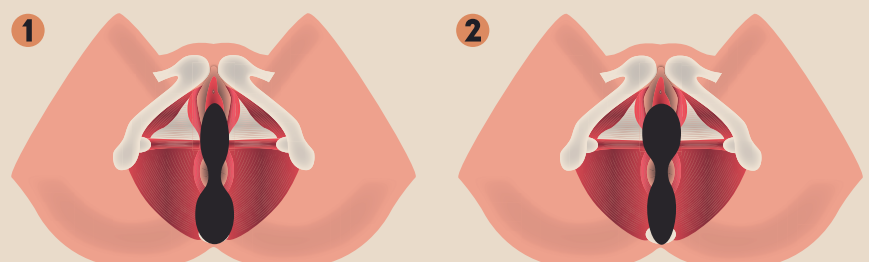
Niedrige Intensität
Kopfdurchmesser (B x L):
4,5cm x 5,5cm



GROßER TRIGGER

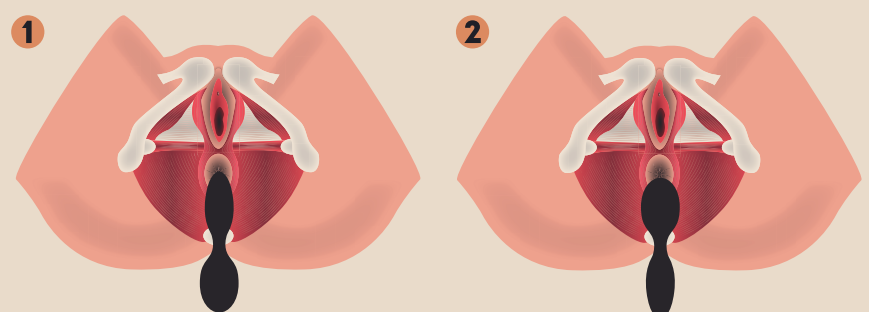
Hohe Intensität
Kopfdurchmesser (B x L):
3,0cm x 6cm

4 ANWENDUNGEN:



**TRIGGERN VORDERER DAMM
NIEDRIGE INTENSITÄT**
(zwischen Schambein und After)
Triggerbügel vorne

**TRIGGERN VORDERER DAMM
HOHE INTENSITÄT**
(zwischen Schambein und After)
Großer Trigger vorne



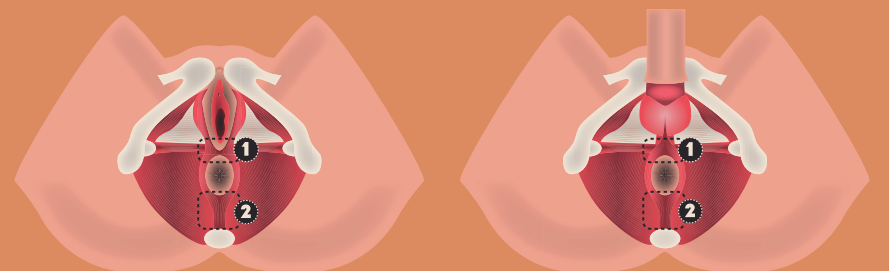
**TRIGGERN HINTERER DAMM
NIEDRIGE INTENSITÄT**
(zwischen After und Steißbein)
Triggerbügel vorne

**TRIGGERN HINTERER DAMM
HOHE INTENSITÄT**
(zwischen After und Steißbein)
Großer Trigger vorne

ANWENDUNGSBEREICHE

WEIBL. BECKENBODEN

MÄNNL. BECKENBODEN



1 VORDERER DAMM 2 HINTERER DAMM

ANWENDEN BEI:

Schmerzen und Verspannungen im Beckenboden, schlechte Ansprechbarkeit der Beckenbodenmuskulatur, Wahrnehmungsstörungen

NICHT ANWENDEN BEI:

Bei Entzündungen im Beckenboden, Entzündungszeichen (Wärme, Schwellung, Rötung), Nach Operationen, Offene Wunden, Cysten, Narben

KOSTENLOSE TMX[®] **ÜBUNGSWELT**

Mit der gratis TMX ÜBUNGSWELT erhältst du eine Vielzahl an Übungen für deinen Beckenboden.

Einfach den QR Code scannen, oder direkt auf uebungswelt.de loslegen!



Direkte Hilfe von unserem Physio-Team:
PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE



TMXTRIGGER

Herausgeber:

TMX Trigger GmbH • Butzweilerhof-Allee 3 • 50829 Köln • info@tmx-trigger.de



TMX[®]
BEBO
PELVIC FLOOR TRIGGER



TMX[®] **BEBO**

OUR MOST EFFECTIVE TRIGGER
AGAINST PELVIC FLOOR PAIN AND DISCOMFORT

**WE MUST RELEASE BEFORE WE
STRENGTHEN!**

VERY EASY APPLICATION THAT DOES NOT DIFFER FOR MEN
AND WOMEN.

Let's not kid ourselves, it's a global issue. It can be assumed that pelvic floor complaints affect up to 90% women and the remaining 10% men.

A woman's pelvic floor suffers major trauma during childbirth. The pelvic floor muscles are stretched to the maximum and lose their functionality as a result. The physiological tension decreases and the controlled tensing and relaxing of the pelvic floor is severely impaired. Functional disorders, slight tearing and everyday activities become uncontrolled strains. In men, on the other hand, the pelvic floor muscles are most affected by inflammatory processes of the prostate or bladder. Age-related loss of tension and functional limitations are unfortunately an annoying side effect for both sexes.

The pelvic floor is nothing more than a combination of a large number of muscles that are understood as the diaphragm of the small pelvis. The functionality of the pelvic floor is essential for our everyday life, e.g. for controlled urination, bowel movements and also for sexual needs.

**APPLICATION
WITH THE TMX[®]
3-Step-METHOD:**

- 1. Triggering:** Place the TMX[®] BEBO on a chair and sit on it. The targeted pressure on your muscle allows you to counteract deep-seated tension.
- 2. Mobilize during triggering:** The subsequent mobilization gives the muscle back its freedom of movement. To do this, move your upper body slightly forwards and backwards.
- 3. Awareness:** Awareness of the pelvic floor muscles rounds off the relaxation process.

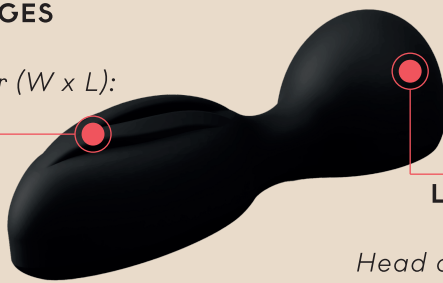
THREE STEPS TO FREE MUSCLE



**TMX[®] BEBO – 2 DIFFERENT TRIGGER
HEADS:**

TRIGGER RIDGES

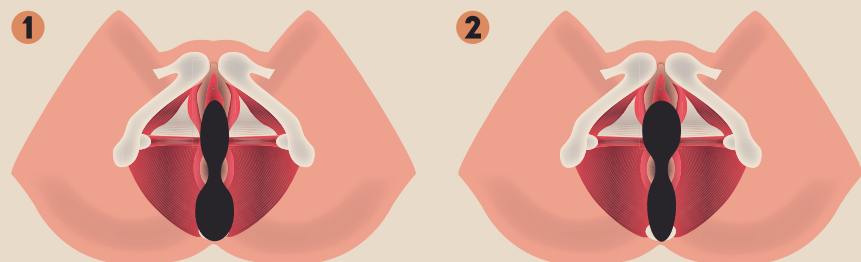
Low intensity
Head diameter (W x L):
4.5cm x 5.5cm



LARGE TRIGGER

High Intensity
Head diameter (W x L):
3.0cm x 6cm

4 APPLICATIONS:



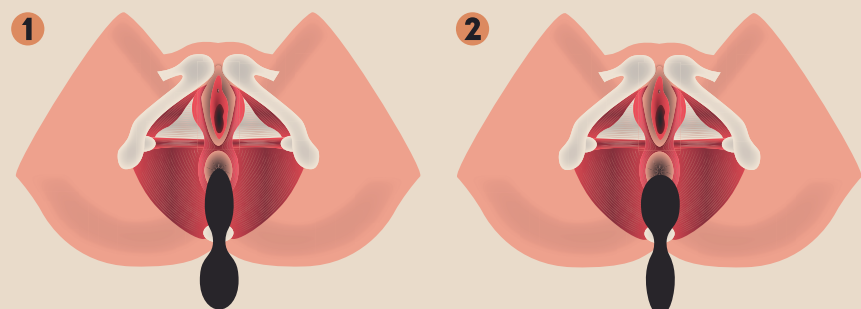
TRIGGER ANTERIOR PERINEUM TRIGGER ANTERIOR PERINEUM

LOW INTENSITY

(between pubic bone and anus)
Trigger ridges to the front

HIGH INTENSITY

(between pubic bone and anus)
Large trigger to the front



TRIGGER REAR PERINEUM

LOW INTENSITY

(between anus and coccyx)
Trigger ridges to the front

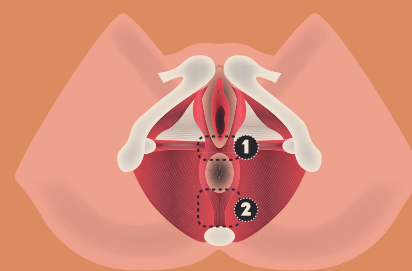
TRIGGER REAR PERINEUM

HIGH INTENSITY

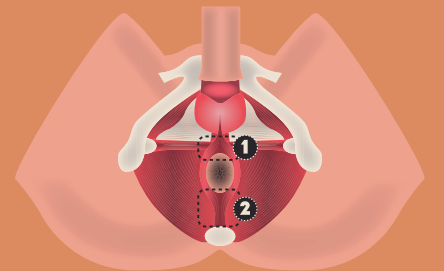
(between anus and coccyx)
Large trigger to the front

AREAS OF APPLICATION

FEMALE PELVIC FLOOR



MALE PELVIC FLOOR



1 ANTERIOR PERINEUM 2 REAR PERINEUM

USE IN CASE OF:

Pain and tension in the pelvic floor, poor responsiveness of the pelvic floor muscles, sensory disturbances

DO NOT USE IN CASE OF:

Inflammation in the pelvic floor, signs of inflammation (warmth, swelling, redness), after operations, open wounds, cysts, scars

FREE TMX[®] WORLD OF EXERCISE

With the free TMX EXERCISE WORLD you get a variety of exercises for your pelvic floor.

Simply scan the QR code or start directly on uebungswelt.de!



Direct help from our physio team:
PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE



TMXTRIGGER