



**TMX**<sup>®</sup>  
**BEBO**  
BECKENBODENTRIGGER



**TMX**<sup>®</sup> **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 betroffen 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<sup>®</sup> BEBO auf einem Stuhl und setze dich darauf. Der gezielte Druck auf deinem Muskel ermöglicht es, tiefliegenden 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.

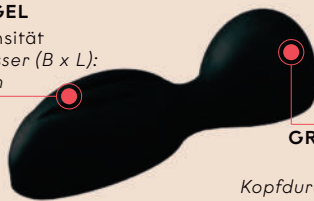
**IN DREI SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL**



**TMX**<sup>®</sup> **BEBO – 2 UNTERSCHIEDLICHE  
TRIGGERKÖPFE:**

**TRIGGERBÜGEL**

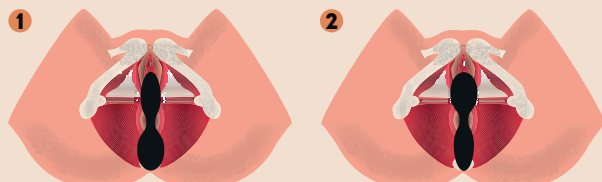
Niedrige Intensität  
Kopfdurchmesser (B x L):  
4,5cm x 5,5cm



**GROßER TRIGGER**

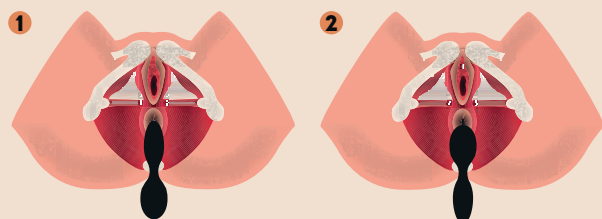
Hohe Intensität  
Kopfdurchmesser (B x L):  
3,0cm x 6cm

**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



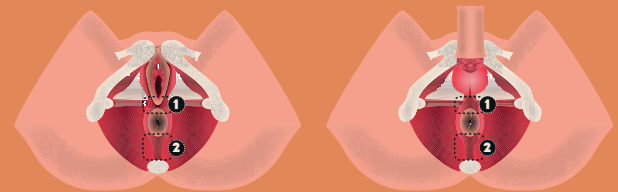
**TRIGGERN HINTERER DAMM  
NIEDRIGE INTENSITÄT**  
(zwischen After und Steißbein)  
Triggerbügel vorne

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

**ANWENDUNGSBEREICHE**

**WEIBL. BECKENBODEN**

**MÄNNL. BECKENBODEN**



**1 VORDERER DAMM 2 HINTERER DAMM**

**INDIKATIONEN**

Beschwerden im Beckenboden, Schmerzen im Beckenboden, Verspannungen im Beckenboden, Beckenbodeninsuffizienz, Störungen beim Wasserlassen, Prostatitis, Belastungsinkontinenz, Muskuläre Spasmen, Vaginismus

**KONTRAINDIKATIONEN**

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

**KOSTENLOSE TMX**<sup>®</sup> **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**