



Gebrauchs- anweisung

Inhaltsverzeichnis

DEUTSCH

Sicherheitshinweise	4
Anwendung	7
Reinigung und Wartung	12
Entsorgung	12
Kontakt	13

ENGLISH	14
---------	----

FRANÇAIS	25
----------	----

Technologieparameter:

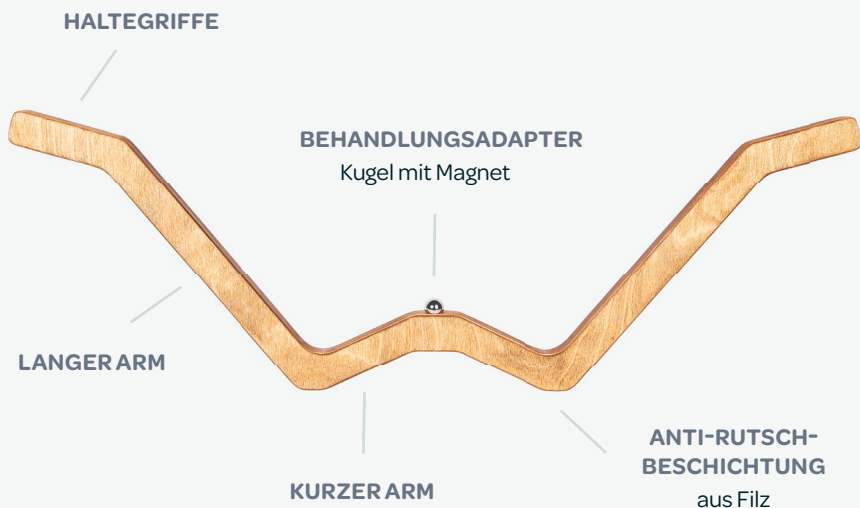
Produkttyp: Wellnessprodukt (Massagegerät)

EAN-Nr./ Artikelnummer: 4260594660011

HERZLICHEN DANK, DASS DU DICH FÜR UNSEREN TRIGGERBOW ENTSCHEIDEN HAST.

Du hältst nun ein hervorragendes Qualitätsprodukt in deinen Händen,
mit dem du sofort in ein schmerzfreies Leben starten kannst.

Bevor du mit der Selbstbehandlung beginnst, solltest du dir diese
Gebrauchsanweisung sorgfältig durchlesen und sie danach zum
späteren Nachschlagen gut aufbewahren. Bitte mache diese Anleitung
auch allen anderen Benutzern deines triggerbows zugänglich und
beachte die genannten Hinweise.



Sicherheitshinweise

Verwende den triggerbow bitte nur für die Selbstmassage. Das Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art der Behandlung muss eingehalten werden. Die 22 mm Edelstahlkugel dient als Behandlungstück. Sie wird durch einen Magneten in der Adaptervorrichtung gehalten. Durch diese Eigenschaft ist eine angenehme Rollfunktion gewährleistet, jedoch kann die Kugel bei seitlicher oder übermäßiger Krafteinwirkung aus der Halterung fallen. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch einen solch unsachgemäßen Gebrauch entstehen.

Verwende den triggerbow nicht ...

- unmittelbar nach Operationen,
- während der Schwangerschaft,
- bei Verletzung oder Infektionen in der zu massierenden Körperregion (z. B. offene Wunden, Spondylarthrose),
- bei Schmerzen ungeklärter Ursache,
- bei eingeschränkter Wahrnehmungsfähigkeit (z. B. durch schmerzlindernde Medikamente, Alkohol),
- bei schweren Erkrankungen,
- bei Tumoren im Behandlungsgebiet,
- bei der Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten,
- unmittelbar nach Operationen im Wirbelsäulenbereich,
- bei schweren Nervenerkrankungen oder akuten Entzündungen.

WARNUNG

FALLS DU DIR UNSICHER BIST, OB DU DICH MIT DEM TRIGGERBOW BEHANDELN KANNST, BEFRAGE AM BESTEN DEINEN ARZT.

Bitte beachte:

- Patienten mit Herzschrittmachern oder implantierbaren Kardioverter-Defibrillatoren dürfen das Behandlungsstück nicht im Bereich der Herzgegend positionieren.
- Das Verpackungsmaterial muss von Kindern ferngehalten werden.
- Repariere das Gerät nur, wenn im Nachhinein die einwandfreie Funktion gewährleistet ist.
- Der triggerbow ist ab dem 16. Lebensjahr geeignet.
- Die Anwendung ab mittlerer Kindheit (Vollendung 7. Lebensjahr) muss unter Aufsicht eines Erwachsenen erfolgen.
- Achtung: Erstickungsgefahr durch Kleinteile (Edelstahlkugel) oder Verpackungsmaterial.
- Bitte nutze den triggerbow nur, wenn der Gebrauch sicher ist, d. h. mit korrekter Anwendung und funktionsfähigem Gerät.

Hinweise zum integrierten Magnet

Normalerweise kommt dein Körper bei der Nutzung des triggerbows nicht mit dem integrierten Magneten in Kontakt, da dieser sicher verklebt ist. Dennoch möchten wir dir hiermit einige allgemeine Warnhinweise zur Nutzung von Magneten geben, um mögliche Verletzungen auf jeden Fall zu vermeiden.

- **Elektronische Geräte:** Festplatten und EC-Karten sowie weitere elektronische Geräte wie Fernseher, Monitore und Uhren sind anfällig für starke Magnetfelder. Datenverlust und eine Beschädigung der Geräte können die Folge eines Kontakts mit einem Magneten sein. Daher ist es sehr wichtig, einen möglichst großen Sicherheitsabstand zu diesen Geräten einzuhalten (mindestens 1 Meter). Zudem dürfen Magnete nicht in der Nähe von Zählern wie z. B. Gaszählern platziert werden.



SICHERHEITSHINWEISE

- **Herzschrittmacher:** Magnete können sich auch auf die Funktion von Herzschrittmachern auswirken, ein Sicherheitsabstand ist also unbedingt nötig.
- **Kinder:** Magnete gehören nicht in Kinderhände, es besteht beispielsweise die Gefahr des Verschluckens. Achte also darauf, die Magnete an Orten aufzubewahren, die für Kinder nicht zugänglich sind.
- **Bearbeitung:** Magnete dürfen nicht gesägt und durchbohrt werden. Auch die Bearbeitung mit Feilen darf nicht erfolgen. Die Magnete könnten dabei brechen und der Staub, der bei der Bearbeitung entstünde, wäre sehr leicht entzündlich. Halte zudem ebenfalls Abstand zu offenem Feuer, da Magnete ab einer gewissen Temperatur ihre Kraft verlieren können.
- **Quetschungsgefahr:** Magnete erfordern vorsichtigen Umgang, denn es besteht eine hohe Quetschungsgefahr, vor der auch Handschuhe dich nicht schützen. Auf keinen Fall darfst du Magnete und deren Wirkung an Körperteilen von Menschen, z. B. am Ohr, ausprobieren.
- **Splittergefahr:** Beim Aufprallen auf den Boden oder auch beim Aufeinanderprallen können Magnete zersplittern. Trage zu deinem Schutz Sicherheitshandschuhe und eine Schutzbrille.
- **Allergien:** Viele Magnete sind mit Nickel beschichtet. Ständiger Kontakt mit Nickel kann eine Nickel-Allergie auslösen. Falls du eine solche Allergie hast, solltest du auf das Anfassen von Magneten verzichten oder Handschuhe tragen.

Generell gilt: Magnete dürfen niemals einfach unachtsam liegengelassen werden. Im schlimmsten Fall verletzen sich Unwissende, weil sie sich nicht über die Magnetkraft und deren Gefahren im Klaren sind. Falls du Magnete oder ein Gerät mit integriertem Magnet verschenken oder weitergeben möchtest, dann lege bitte in jedem Fall diese Warnhinweise bei und weise auf die möglichen Gefahren hin!

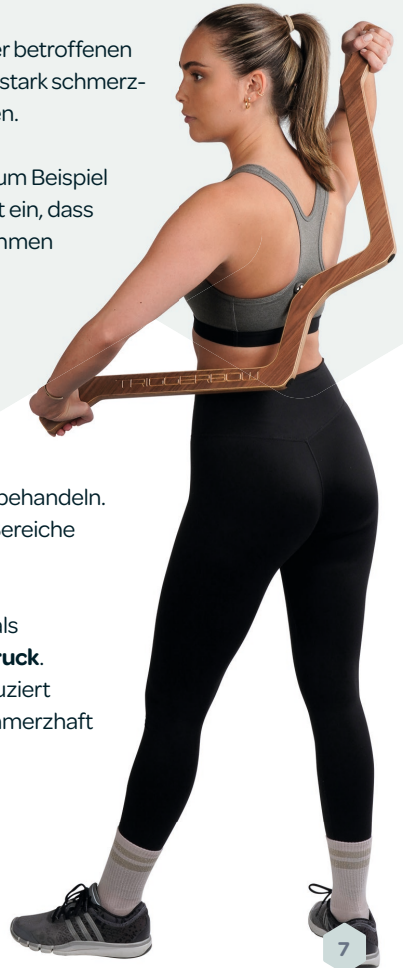
triggerbow lehnt jegliche Haftung für Schäden ab, die durch nicht sachgemäße Nutzung der Magnete entstehen.

Anwendung

Muskelverspannungen treten schnell auf und sind meist eine sehr schmerzhafte Angelegenheit. Schön, dass du deine Muskelverhärtungen nun selbst behandeln kannst! Am besten machst du deinen Oberkörper frei und wendest deinen triggerbow direkt auf der Haut an. So gehst du vor:

- Durch eigenständiges **Abtasten** im Bereich der betroffenen Muskulatur findest du die Stellen, die leicht bis stark schmerzhaft sind und eine erhöhte Spannung aufweisen.
- An diesen Stellen (Triggerpunkten) führst du zum Beispiel die **Drucktechnik** durch. Setze nur so viel Kraft ein, dass der wahrgenommene Reiz noch einen angenehmen Charakter aufweist.
- Manövriere das Massagegerät dabei immer **mit beiden Händen**, damit das Behandlungstück die gewünschte Körperstelle erreicht.
- Du kannst deine Muskeln mit dem triggerbow ebenso durch eine angenehme **Rollmassage** behandeln. Diese Technik wirkt insbesondere für größere Bereiche wohltuend und entspannend.

Das Gerät bietet dir also sowohl eine punktuelle als auch eine flächige Massage mit **individuellem Druck**. Eine erhöhte Muskelspannung kann dadurch reduziert werden. Brich die Massage ab, wenn du sie als schmerzhaft oder unangenehm empfindest.



Drucktechnik

Drücke auf die lokal begrenzte Muskelverhärtung und halte diesen Druck 40 – 60 Sekunden aufrecht. Dies kannst du maximal dreimal wiederholen.

Rollbewegungen

Massiere durch kreisende Rollbewegungen das betroffene Muskelareal für maximal 10 Minuten.

Anwendungsbereiche

GRÜN

Hier wird behandelt

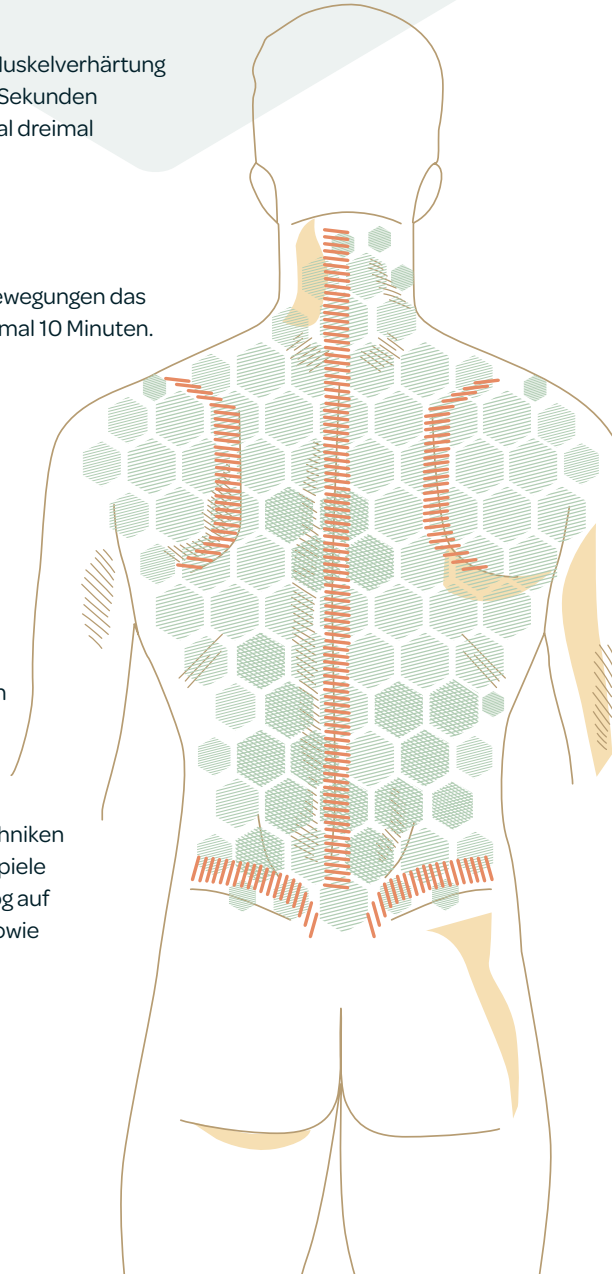
ROT

Keine Druck- / Massagebehandlung auf festen, knöchernen Stellen durchführen!

Weitere Hinweise zu beiden Techniken sowie gezielte Anwendungsbeispiele findest du online in unserem Blog auf triggerbow.com/blogs/news sowie auf unserer Therapieplattform

 **triggerbow**^{PLUS}

plus.triggerbow.com



Massagepositionen

Die Behandlung wird im **Sitzen**, **Stehen** oder mit **Anlehnen an einer Wand** durchgeführt. Atme dabei ruhig und versuche, dich zu entspannen. Während der Behandlung sollten keine störenden oder ablenkenden Faktoren vorhanden sein.

Du darfst dich mehrmals täglich mit der Rolltechnik massieren, aber bitte je Triggerpunkt nur einmal täglich die Drucktechnik anwenden. Nach 2-3 Tagen kannst du bereits die ersten Verbesserungen wahrnehmen. Reflektiere deine Ergebnisse und passe die Behandlungsintensität entsprechend an.





Die Abbildung zeigt den **falschen Anwendungsbereich!** Mit dem triggerbow behandelst du ausschließlich die Weichteile (Muskulatur) des menschlichen Körpers. **An sensiblen und knöchernen Körperregionen sollte keine Druckbehandlung durchgeführt werden**, z. B. an der Wirbelsäule (Dornfortsätze), dem Beckenkamm, dem Kreuzbein, dem Schienbein, am Schädelknochen oder auf den Rippen.

Achte zudem bitte auf eine **angepasste Intensität**, sonst können unerwünschte Nebenwirkungen auftreten, z. B. Blutergüsse (Hämatome).

Der triggerbow ersetzt nicht die therapeutische Behandlung.

Bei Fragen kannst du gerne uns oder deinen Arzt kontaktieren.



Nicht im Knochenbereich behandeln!

Online-Therapieplattform

Gerne unterstützen wir dich bei der Selbstbehandlung deiner Triggerpunkte durch detaillierte Schritt für Schritt-Anleitungen für jeden Muskelbereich. Egal unter welchen Schmerzen du leidest – von Kopf- über Nacken- bis hin zu Rückenschmerzen: Auf unserer **Therapieplattform triggerbow®PLUS** findest du das passende Video-Tutorial und viele weitere Informationen. Schau doch einfach mal vorbei!



plus.triggerbow.com

Ratgeber

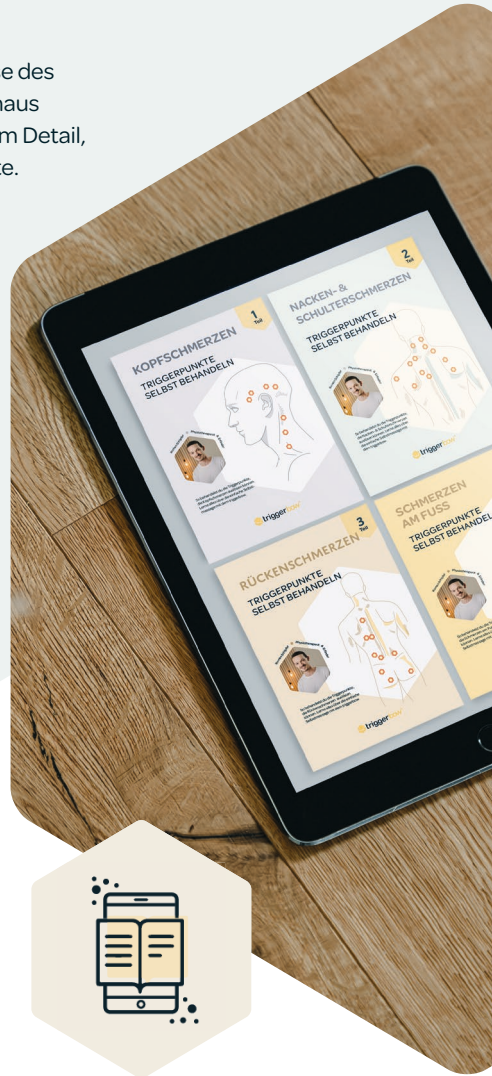
Soviel zur grundsätzlichen Anwendungsweise des triggerbows. Gerne zeigen wir dir darüber hinaus auch alle Schmerzbereiche deines Körpers im Detail, inklusive der dort auftretenden Triggerpunkte.

Mit Hilfe unserer ausführlichen **Ratgeber** und den darin enthaltenen Body Maps kannst du dann noch gezielter folgende Schmerzen behandeln:

- **Kopfschmerzen**
- **Nacken- und Schulterschmerzen,**
- **Rückenschmerzen und**
- **Schmerzen am Fuß**

Viele weitere Informationen und Tipps machen dich zudem Stück für Stück zum Triggerpunkt-Profi und Meister der Selbstbehandlung.

Klicke einfach mal bei uns im Shop auf [triggerbow.com](https://www.triggerbow.com) vorbei und probiere es aus!



Reinigung und Wartung

- Heißes und Nasses können der Holzoberfläche schaden.
- Verwende keine chemischen Reiniger.
- Reinige den Behandlungsadapter mit einem feuchten Tuch und trockne diesen anschließend gut ab.
- Lagere das Gerät nicht in feuchter Umgebung, sondern am besten bei Zimmertemperatur.
- Jeglicher Kontakt mit feuchten Oberflächen kann zu ungewollten Veränderungen der Produktform führen.
- Das Produkt ist aus Holz gefertigt und deshalb leicht brennbar.
- Die Lebensdauer des triggerbows hängt vom sorgfältigen Umgang ab.
- Setze das Gerät keinen starken Temperaturschwankungen, Stößen oder Chemikalien aus.
- Nutze zur Reinigung keine scheuernden Reinigungsmittel.
- Der Reinigungsvorgang sollte von einem Erwachsenen durchgeführt werden.

Entsorgung

Das Gerät sollte wegen des integrierten Magneten am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen erfolgen.

Kontakt

Bei Fragen oder Problemen kannst du uns gerne kontaktieren:

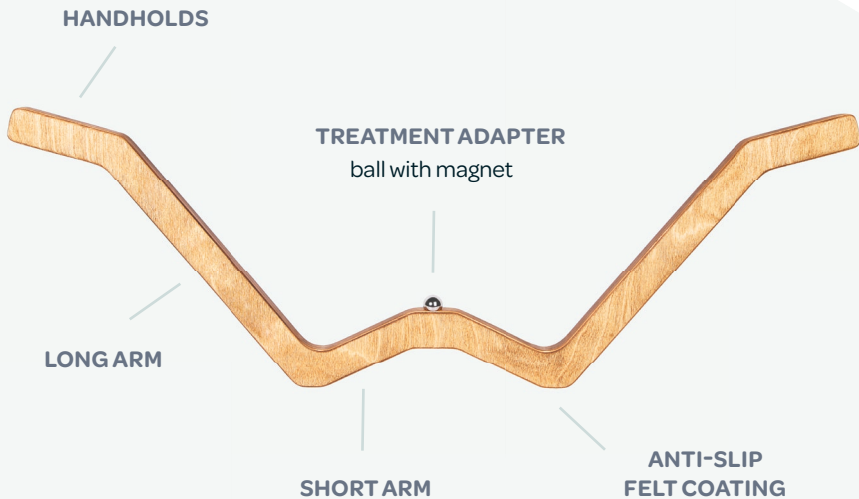
vivadesign GmbH
Frischeck 56, 94065 Waldkirchen
www.triggerbow.com

+49 8581 9699340
hello@triggerbow.com

ENGLISH

THANK YOU VERY MUCH FOR CHOOSING OUR TRIGGERBOW.

You are now holding an excellent quality product in your hands, with which you can immediately start a pain-free life. Before you start with the self-treatment, please read this manual carefully and also keep it for future reference. Please make this manual accessible to all other users of your triggerbow and pay attention to the following instructions.



Safety instructions

Please use the triggerbow for self-massage only. The product is intended for private use only and the treatment method specified in the instructions for use must be followed. The 22 mm stainless steel ball serves as a treatment piece. It is held in the adapter device by a magnet. This feature ensures a comfortable rolling function, but the ball may fall out of the holder in case of lateral or excessive force.

The manufacturer is not liable for any damage caused by such improper use.

Do not use the triggerbow ...

- immediately after surgery,
- during pregnancy,
- in case of injury or infection in the body region to be massaged (e.g. open wounds, spondylarthrosis),
- in case of pain of unexplained cause,
- in case of impaired perception (e.g. pain-relieving medications, alcohol),
- in case of severe diseases,
- in case of tumors in the treatment area,
- when taking anticoagulant medication,
- immediately after operations in the spinal area,
- in case of severe nerve diseases or acute inflammations.

WARNING

IF YOU ARE UNSURE WHETHER YOU CAN TREAT YOURSELF WITH THE TRIGGERBOW IT IS BEST TO CONSULT YOUR DOCTOR.

SAFETY INSTRUCTIONS

Please note:

- Patients with pacemakers or implantable cardioverter defibrillators must not position the treatment center in the area of the heart.
- The packaging material must be kept away from children.
- Repair the device only if proper functioning is guaranteed afterwards.
- The triggerbow can be used from the age of 16.
- Use from middle childhood (completion of 7th year of life) must be done under the supervision of an adult.
- Caution: Danger of suffocation due to small parts (stainless steel ball) or packaging material.
- Please use the triggerbow only if it is safe to use, i.e. with correct application and functioning device.

Notes on the integrated magnet

Normally, your body will not come into contact with the integrated magnet when using the triggerbow, as it is securely glued. However, we would like to give you some general warnings about the use of magnets to avoid possible injuries.

- **Electronic devices:** Hard disks and EC cards as well as other electronic devices such as TVs, monitors and watches are susceptible to strong magnetic fields. Loss of data and damage to the devices can be the result of contact with a magnet. Therefore it is important to keep a safe distance from these devices (at least 1 meter). In addition, magnets must not be placed near meters such as gas meters.

SAFETY INSTRUCTIONS

- **Pacemakers:** Magnets can also affect the function of pacemakers, so a safe distance is absolutely necessary.
- **Children:** Magnets do not belong in children's hands, for example, there is a risk of swallowing. So make sure to store the magnets in places that are not accessible to children.
- **Processing:** Magnets must not be sawn or drilled through. They must also not be machined with files. The magnets could break and the dust that would be created during processing is very flammable. Also keep away from open flames, as magnets can lose their power above a certain temperature.
- **Risk of crushing:** Magnets require careful handling, because there is a high risk of crushing, from which even gloves will not protect you. Never try out magnets and their effects on parts of people's bodies, e.g. on their ears.
- **Shattering hazard:** Magnets can also shatter when they hit the ground or collide with each other. Wear safety gloves and goggles for your protection.
- **Allergies:** Many magnets are coated with nickel. Constant contact with nickel can cause a nickel allergy. If you have such an allergy, you should avoid touching magnets or wear gloves.

It is essential: Magnets should never be left lying around carelessly. In the worst case, uninformed people can injure themselves because they are not aware of the magnetic force and its dangers. If you are giving magnets or a device with an integrated magnet as a gift or as a gift to someone else, please include these warnings and point out the possible dangers!

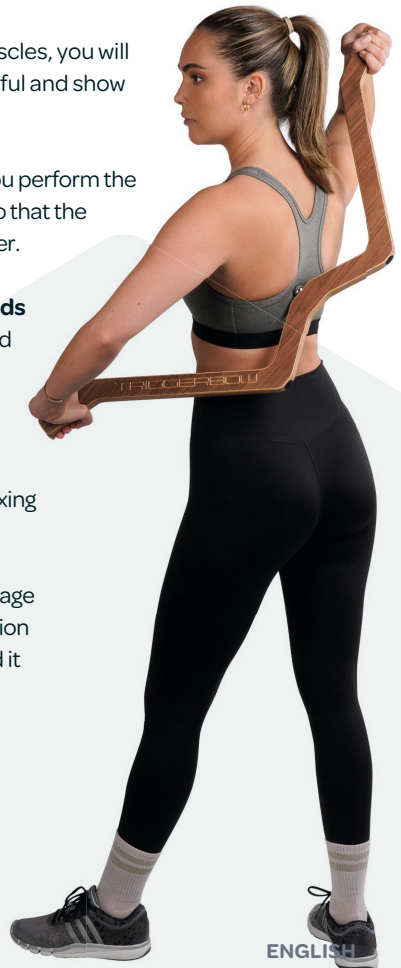
triggerbow disclaims any liability for damages caused by improper use of the magnets.

Application

Muscle stiffness occurs quickly and is usually a very painful issue. It's great that you can now treat your muscle stiffness yourself! The best way to do this is to free your upper body and apply your triggerbow directly to the skin. This is how you proceed:

- By independently **palpating** the affected muscles, you will find the areas that are slightly to severely painful and show increased tension.
- At these points (trigger points), for example, you perform the **pressure technique**. Use only enough force so that the perceived stimulus still has a pleasant character.
- Always maneuver the massager with **both hands** so that the treatment piece reaches the desired section of the back.
- You can also treat your back muscles with the triggerbow by a pleasant **rolling massage**. This technique is especially beneficial and relaxing for larger areas.

The device offers both a punctual and a flat massage with **individual pressure**. Increased muscle tension can thus be reduced. Stop the massage if you find it painful or uncomfortable.



Pressure technique

Press on the localized muscle stiffness and maintain this pressure for 40-60 seconds. You can repeat this maximum times.

Rolling movements

Massage the affected muscle area with circular rolling movements for a maximum of 10 minutes.

Application areas

GREEN

Treatment is here

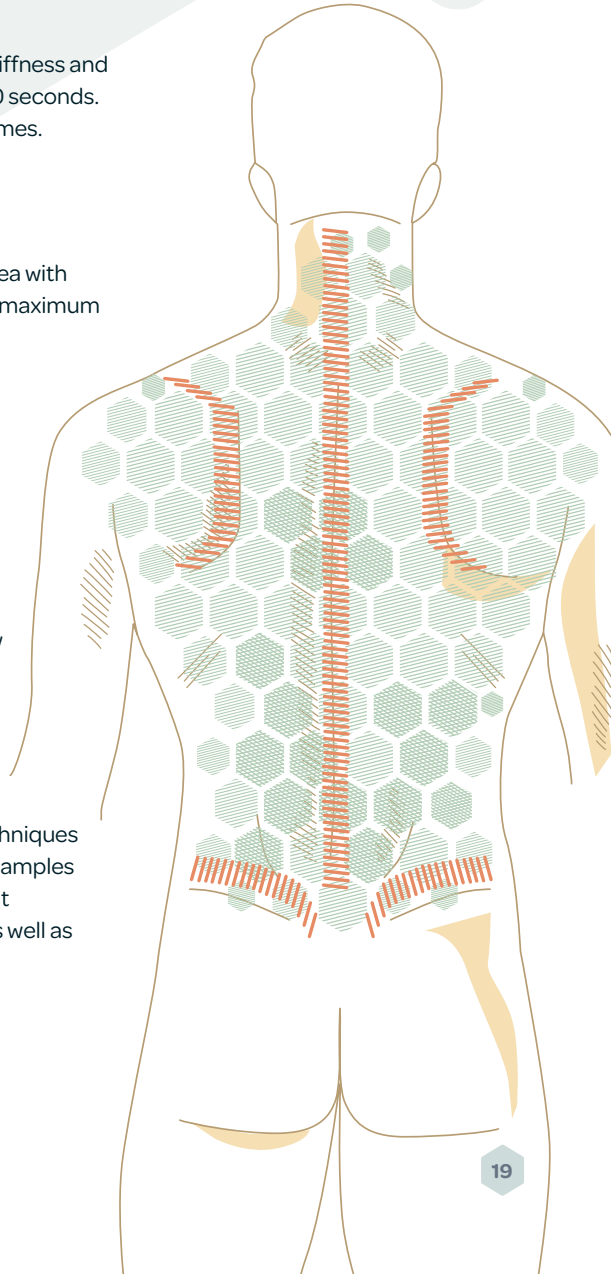
RED

Do not apply pressure/
massage treatment to
firm, bony areas!

Further information on both techniques as well as specific application examples can be found online in our blog at triggerbow.com/blogs/news as well as on our therapy platform

 **triggerbow**^{PLUS}

plus.triggerbow.com

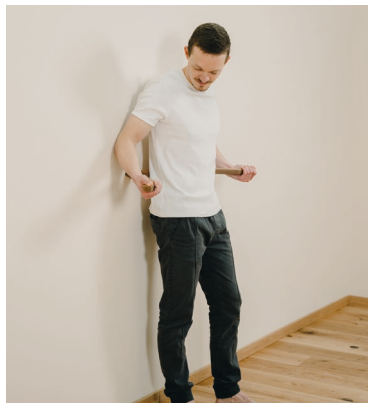
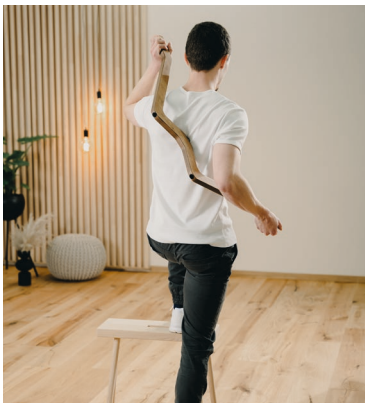


APPLICATION

Massage positions

The treatment is performed **sitting**, **standing** or **leaning against a wall**. Breathe calmly and try to relax. During distracting factors should not be present during the treatment.

You may massage yourself several times a day with the rolling technique, but please use the pressure technique only once a day for each trigger point. After 2-3 days you can already notice the first improvements. Reflect your results and adjust the treatment intensity accordingly.



APPLICATION



The picture shows the **wrong area of application!** With the triggerbow you treat only the soft tissues (muscles) of the human body. Pressure treatment should not be applied to **sensitive and bony parts of the body**, e.g. the spine (spinous processes), iliac crest, sacrum, tibia, cranial bones or ribs.

In addition, please pay attention to an **adapted intensity**, otherwise unwanted side effects may occur, e.g. bruises (hematomas).

The triggerbow does not replace therapeutic treatment. If you have any questions, please contact us or your doctor.



do not use in
the bone area

Online therapy platform

We are happy to support you in the self-treatment of your trigger points with detailed step-by-step instructions for each muscle area. No matter what kind of pain you suffer from - from headache to neck pain to back pain: On our **therapy platform triggerbow® PLUS** you will find the right video tutorial and much more information. Just have a look!



plus.triggerbow.com

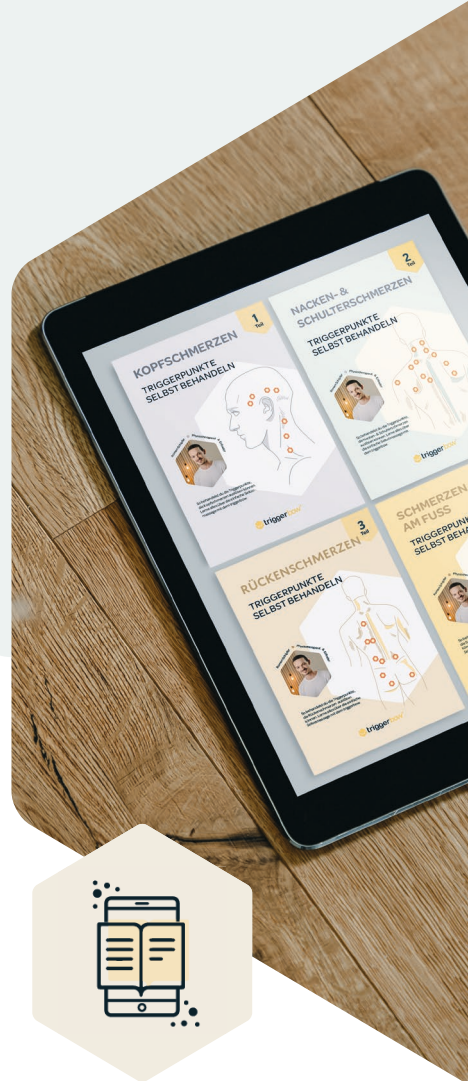
Guides

So much for the basic application of the triggerbow. We would like to show you all the pain areas of your body in detail, including the trigger points that occur there as well. With the help of our detailed **guides** and the body maps they contain, you can then treat the following pains even more specifically:

- **headaches,**
- **neck and shoulder pain,**
- **back pain and**
- **pain in the foot**

A lot of additional information and tips will make you a trigger point professional and master of self-treatment.

Just click through to our store at triggerbow.com and try it out!



Cleaning and maintenance

- Hot and wet can damage the wood surface.
- Do not use chemical cleaners.
- Clean the treatment adapter with a damp cloth and then dry it.
- Do not store the unit in a damp environment, but preferably at room temperature.
- Any contact with damp surfaces may cause unwanted changes in the shape of the product.
- The product is made of wood and therefore easily combustible.
- The life of the triggerbow depends on careful handling.
- Do not expose the device to strong temperature fluctuations, shocks or chemicals.
- Do not use abrasive cleaning agents.
- The cleaning process should be carried out by an adult.

Disposal

The device should not be disposed of in household waste at the end of its service life due to the integrated magnet. Disposal can be carried out via appropriate collection points.

Contact

If you have any questions or problems, please feel free to contact us:

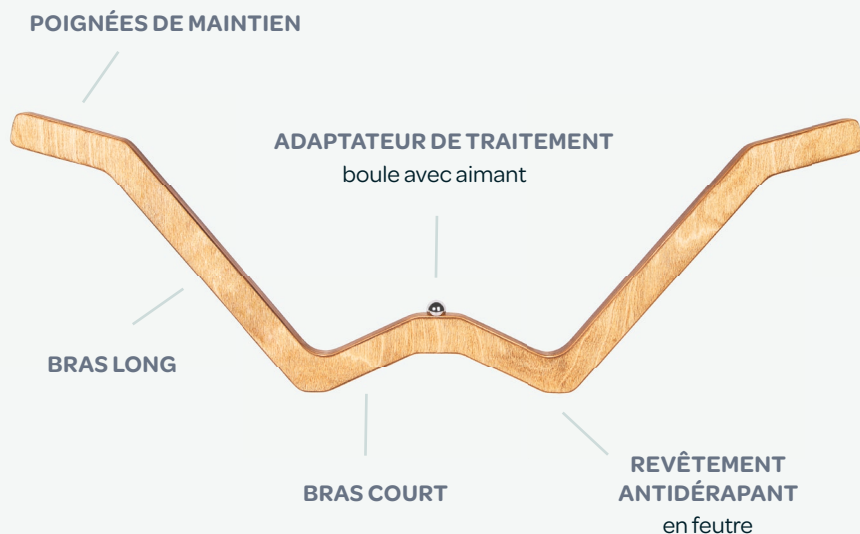
vivadesign GmbH
Frischeck 56, 94065 Waldkirchen
www.triggerbow.com

+49 8581 9699340
hello@triggerbow.com

FRANÇAIS

MERCI D'AVOIR CHOISI NOTRE TRIGGERBOW.

Tu as maintenant entre les mains un excellent produit de qualité avec lequel tu peux immédiatement commencer à vivre sans douleur. Avant de commencer ton auto-traitement, tu dois lire attentivement ce mode d'emploi et le conserver ensuite précieusement pour pouvoir t'y référer ultérieurement. Merci de rendre ce mode d'emploi également accessible à tous les autres utilisateurs de ton triggerbow et de respecter les indications mentionnées.



Consignes de sécurité

N'utilise le triggerbow que pour l'automassage. Le produit est exclusivement destiné à un usage privé et la manière de traiter indiquée dans le mode d'emploi doit être respectée. La boule en acier inoxydable de 22 mm sert de pièce de traitement. Elle est maintenue dans le dispositif adaptateur par un aimant. Cette caractéristique garantit une fonction de roulement agréable, mais la boule peut tomber de son support si elle est soumise à une force latérale ou excessive.

Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une telle utilisation inappropriée.

N'utilise pas le triggerbow ...



- immédiatement après une opération,
- pendant la grossesse,
- en cas de blessure ou d'infection dans la région du corps à masser (par ex. plaies ouvertes, spondylarthrose),
- en cas de douleurs d'origine inexpiquée,
- en cas de capacité de perception réduite (p. ex. médicaments analgésiques, alcool),
- en cas de maladies graves,
- en cas de tumeurs dans la zone de traitement,
- en cas de prise de médicaments anticoagulants,
- immédiatement après une opération dans la région de la colonne vertébrale,
- en cas de maladies nerveuses graves ou d'inflammations aiguës.

SI TU N'ES PAS SÛR DE POUVOIR TE SOIGNER AVEC LE TRIGGERBOW, LE MIEUX EST DE DEMANDER CONSEIL À TON MÉDECIN.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veillez noter que :

- Les patients porteurs d'un stimulateur cardiaque ou d'un défibrillateur cardiovertteur implantable ne doivent pas positionner la pièce à traiter dans la région du cœur.
- Le matériel d'emballage doit être tenu hors de portée des enfants.
- Ne répare l'appareil que si son bon fonctionnement est garanti a posteriori.
- Le triggerbow est adapté à partir de l'âge de 16 ans.
- L'utilisation à partir de l'enfance moyenne (7 ans révolus) doit se faire sous la surveillance d'un adulte.
- Attention : risque d'étouffement dû aux petites pièces (boule en acier inoxydable) ou au matériel d'emballage.
- N'utilise le triggerbow que si son utilisation est sûre, c'est-à-dire avec une application correcte et un appareil en bon état de fonctionnement.

Remarques sur l'aimant intégré

Normalement, ton corps n'entre pas en contact avec l'aimant intégré lors de l'utilisation du triggerbow, car celui-ci est collé de manière sûre. Cependant, nous souhaitons te donner quelques avertissements généraux concernant l'utilisation des aimants afin d'éviter à tout prix d'éventuelles blessures.

- **Appareils électroniques** : les disques durs et les cartes EC ainsi que d'autres appareils électroniques tels que les téléviseurs, les moniteurs et les montres sont sensibles aux champs magnétiques puissants. La perte de données et l'endommagement des appareils peuvent être la conséquence d'un contact avec un aimant. Il est donc très important de maintenir une distance de sécurité aussi grande que possible avec ces appareils (au moins 1 mètre). En outre, les aimants ne doivent pas être placés à proximité de compteurs tels que les compteurs de gaz.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Stimulateurs cardiaques** : les aimants peuvent également avoir un effet sur le fonctionnement des stimulateurs cardiaques, une distance de sécurité est donc absolument nécessaire.
- **Enfants** : les aimants ne doivent pas être laissés entre les mains des enfants, il y a par exemple un risque d'ingestion. Veille donc à ranger les aimants dans des endroits inaccessibles aux enfants.
- **Traitement** : les aimants ne doivent pas être sciés ou percés. Ils ne doivent pas non plus être travaillés à la lime. Les aimants pourraient se briser et la poussière produite lors de l'usinage est très inflammable. De plus, il faut se tenir à distance des flammes nues, car les aimants peuvent perdre leur force à partir d'une certaine température.
- **Risque d'écrasement** : les aimants doivent être manipulés avec précaution, car il existe un risque élevé d'écrasement contre lequel même les gants ne te protègent pas. Tu ne dois en aucun cas essayer les aimants et leurs effets sur des parties du corps humain, par exemple l'oreille.
- **Risque d'éclats** : en cas de choc avec le sol ou de collision, les aimants peuvent en outre se briser. Pour te protéger, porte des gants de sécurité et des lunettes de protection.
- **Allergies** : de nombreux aimants sont recouverts de nickel. Un contact permanent avec le nickel peut déclencher une allergie au nickel. Si tu souffres d'une telle allergie, tu devrais t'abstenir de toucher des aimants ou porter des gants.

En règle générale, les aimants ne doivent jamais être laissés à l'abandon. Dans le pire des cas, les personnes ignorantes se blessent parce qu'elles ne sont pas conscientes de la force magnétique et de ses dangers. Si tu souhaites offrir ou donner des aimants ou un appareil avec un aimant intégré, merci de joindre dans tous les cas ces avertissements et d'attirer l'attention sur les dangers possibles !

triggerbow décline toute responsabilité pour les dommages causés par une utilisation non conforme des aimants.

Application

Les contractures musculaires apparaissent rapidement et sont généralement une chose très douloureuse. C'est bien que tu puisses maintenant traiter toi-même tes contractures musculaires ! Le mieux est de dégager le haut de ton corps et d'appliquer ton triggerbow directement sur la peau. Voici comment tu procèdes :

- En **palpant** de manière autonome la zone de la musculature concernée, tu trouves les endroits qui sont légèrement à fortement douloureux et qui présentent une tension accrue.
- C'est à ces endroits (points trigger) que tu effectues par exemple la **technique de pression**. N'utilise que la force nécessaire pour que le stimulus perçu ait encore un caractère agréable.
- Manœuvre toujours le masseur avec les **deux mains** pour que la pièce à traiter atteigne la partie du dos souhaitée.
- Tu peux également traiter les muscles du dos avec le triggerbow en effectuant un agréable **massage par roulement**. Cette technique est particulièrement bienfaisante et relaxante pour les grandes zones.

L'appareil offre ainsi un massage ponctuel ou en surface avec une **pression individuelle**. Une tension musculaire élevée peut ainsi être réduite. Interromps le massage si tu le trouves douloureux ou désagréable.



Technique de pression

Appuie sur le durcissement musculaire localisé et maintiens cette pression pendant 40 à 60 secondes. Tu peux le faire au maximum trois fois répétées à plusieurs reprises.

Mouvements de roulement

Masse la zone musculaire concernée par des mouvements de roulement circulaires pendant 10 minutes maximum.

Domaines d'application

VERT

le traitement est effectué ici

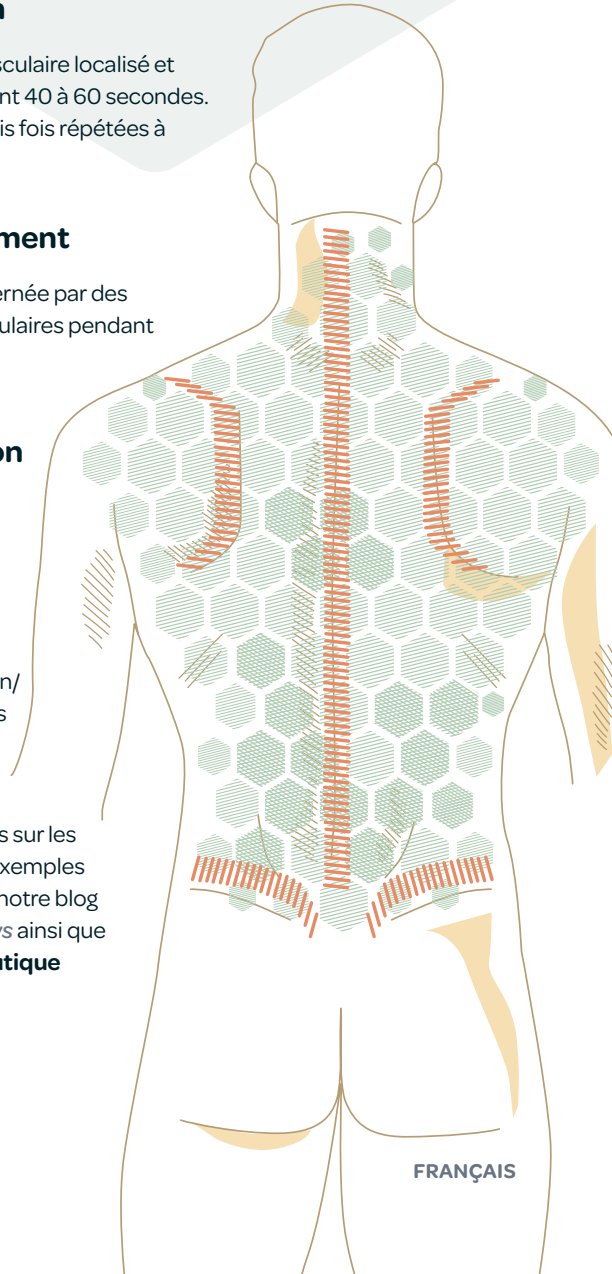
ROUGE

ne pas effectuer de traitement par pression/massage sur des zones osseuses fixes !

Tu trouveras d'autres indications sur les deux techniques ainsi que des exemples d'application ciblés en ligne sur notre blog sur triggerbow.com/blogs/news ainsi que sur notre **plateforme thérapeutique**

 **triggerbow**^{PLUS}

plus.triggerbow.com



APPLICATION

Positions de massage

Le traitement est effectué en position **assise**, **debout** ou en **s'appuyant contre un mur**. Respire calmement et essaie de te détendre. Pendant le traitement, aucun facteur perturbateur ou distrayant ne doit être présent.

Tu peux te masser plusieurs fois par jour avec la technique du palper-rouler, mais s'il te plaît pour chaque point trigger, n'utilise qu'une fois par jour la technique de pression. Après 2 à 3 jours, tu peux déjà percevoir les premières améliorations. Réfléchis à et adapte l'intensité du traitement en conséquence.



APPLICATION



L'illustration montre le **mauvais domaine d'application** ! Avec le triggerbow, tu traites exclusivement les parties molles (musculature) du corps humain. Il ne faut pas effectuer de traitement par pression sur les régions sensibles et osseuses du corps, par exemple sur la colonne vertébrale (apophyses épineuses), la crête iliaque, le sacrum, le tibia, l'os du crâne ou les côtes.

Veille en outre à **adapter l'intensité**, sinon des effets secondaires indésirables peuvent apparaître, par exemple des hématomes.

Le triggerbow ne remplace pas le traitement thérapeutique.

Si tu as des questions, n'hésite pas à nous contacter ou à contacter ton médecin.



ne pas traiter dans la zone osseuse

Plate-forme de thérapie en ligne

Nous te soutenons volontiers dans l'autotraitement de tes points trigger grâce à des instructions détaillées étape par étape pour chaque zone musculaire. Quelle que soit la douleur dont tu souffres - de la tête au dos en passant par la nuque : sur notre **plateforme thérapeutique triggerbow® PLUS**, tu trouveras le tutoriel vidéo adéquat et de nombreuses autres informations. N'hésite pas à y faire un tour !



plus.triggerbow.com

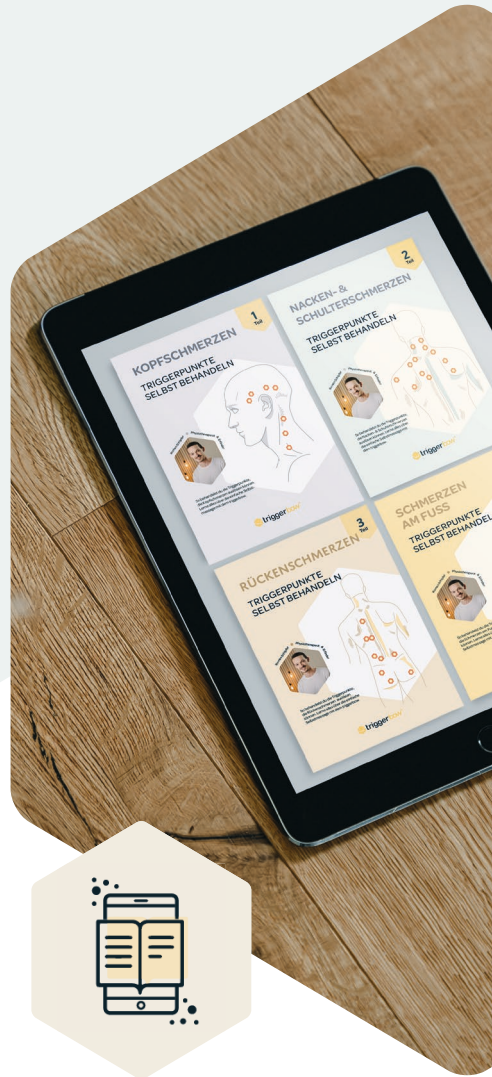
Guides

Voilà pour les principes d'utilisation du triggerbow. Nous nous ferons également un plaisir de te montrer en détail toutes les zones douloureuses de ton corps, y compris les points trigger qui s'y trouvent. A l'aide de nos **guides** détaillés et des cartes corporelles qu'ils contiennent, tu peux ensuite traiter de manière encore plus ciblée les douleurs suivantes :

- **maux de tête,**
- **douleurs de la nuque et des épaules,**
- **douleurs dorsales et**
- **douleurs au pied**

De nombreuses autres informations et astuces te permettront de devenir petit à petit un professionnel des trigger points et un maître de l'auto-traitement.

Clique simplement sur notre boutique sur triggerbow.com et essaie!



Nettoyage et entretien

- Le chaud et l'humide peuvent endommager la surface du bois.
- Ne pas utiliser de nettoyeurs chimiques.
- Nettoyer l'adaptateur de traitement avec un chiffon humide et le sécher ensuite.
- Ne pas stocker l'appareil dans un environnement humide, mais de préférence à température ambiante.
- Tout contact avec des surfaces humides peut entraîner des modifications involontaires de la forme du produit.
- Le produit est fabriqué en bois et est donc facilement inflammable.
- La durée de vie du triggerbow dépend d'une manipulation soignée.
- Ne pas exposer l'appareil à de fortes variations de température, à des chocs ou à des produits chimiques.
- Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs.
- Le processus de nettoyage doit être effectué par un adulte.

Elimination

En raison de l'aimant intégré, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de vie. L'élimination peut se faire dans des centres de collecte appropriés.

Contact

Si tu as des questions ou des problèmes, n'hésite pas à nous contacter :

vivadesign GmbH
Frischeck 56, 94065 Waldkirchen
www.triggerbow.com

+49 8581 9699340
hello@triggerbow.com



vivadesign GmbH
Frischeck 56, 94065 Waldkirchen
Tel. +49 8581 9699340
hello@triggerbow.com