

Hersteller & Vertrieb:

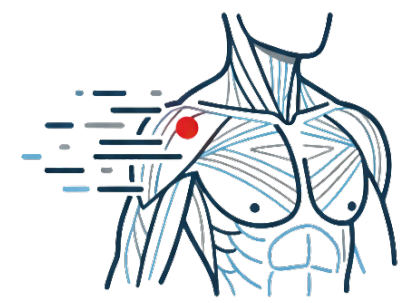
Trigger-Punkt, Inh. Benjamin Narten e.K.

Geseniusstraße 13

31008 Elze

Web: www.trigger-punkt.com

Mail: info@trigger-punkt.com



trigger-punkt.com

Gebruuchsanweisung: TRIGGER-WAND

Dein Tool gegen Verspannungen.

Vielen Dank, dass du dich für die Trigger-Wand entschieden hast. Dieses Tool wurde entwickelt, um gezielt myofasziale Triggerpunkte zu lösen und muskuläre Verhärtungen punktgenau zu behandeln. Bitte lies diese Anleitung vor der ersten Nutzung sorgfältig durch.

1. Montage

Die Sicherheit und Stabilität der Trigger-Wand hängt entscheidend von einer fachgerechten Montage ab.

- **Untergrundprüfung:** Vergewissere dich vor der Bohrung, dass die Wand für die Lastaufnahme geeignet ist und keine Strom- oder Wasserleitungen im Montagebereich verlaufen.
- **Befestigung:** Die Trigger-Wand muss zwingend fest mit dem Untergrund verbunden werden. Nutze hierzu das mitgelieferte Befestigungsmaterial, sofern dieses für deine Wandbeschaffenheit (z. B. Beton oder Vollziegel) geeignet ist.
- Bei speziellen Untergründen (z. B. Trockenbau/Gipskarton, Porenbeton oder Holz) ist bauseits für den Untergrund geeignetes Befestigungsmaterial (Spezialdübel etc.) zu sorgen.
- **Festigkeit:** Prüfe nach der Montage durch kräftiges Ruckeln, ob die Wandhalterung absolut spielfrei und fest sitzt, bevor du mit dem Training beginnst.

2. Nutzung & Anwendung

Der Trigger-Punkt ermöglicht eine punktgenaue Behandlung (Ischämische Kompression).

- **Lokalisierung:** ertaste den schmerzhaften Muskelpunkt (Hotspot) an deinem Körper.
- **Schlitten einstellen:**
 - 1) Löse den Triggerschlitten, indem du die beiden Sternschrauben 1 bis 2 Umdrehungen nach links (gegen den Uhrzeigersinn) drehst.
 - 2) Verschiebe den Schlitten vertikal, bis er auf der Höhe deines Hotspots liegt.
 - 3) Schraube beide Sternschrauben rechtsherum wieder fest.
- **Druckaufbau:** Lehne dich kontrolliert gegen den Triggerpunkt. Der Schmerz sollte „angenehm befreiend“ sein (Wohlfühlschmerz, Skala 7-8 von 10).
- **Dauer:** Halte den Druck für ca. 30 bis 90 Sekunden, bis die Spannung spürbar nachlässt.
- **Wiederholung:** Atme tief durch und wiederhole den Vorgang 2 bis 3 Mal. Pausiere kurz zwischen den Durchgängen, um die Durchblutung anzuregen.

3. Sicherheitshinweise (Wichtig!)

- Bitte beachte folgende Punkte zu deinem Schutz und zur Schonung des Geräts:
- **Schraubverbindungen:** Ziehe die Sternschrauben stets nur handfest an. Die Verwendung von Werkzeugen kann das Gewinde oder die Schiene beschädigen.
- **Quetschgefahr:** Achte beim Verschieben des Schlittens darauf, keine Finger zwischen Schlitten und Schiene einzuklemmen.
- **Kein Knochenkontakt:** Behandle ausschließlich Muskelgewebe. Spare Wirbelsäule, Gelenke und Knochen strikt aus.
- **Kindersicherheit:** Kein Spielzeug! Kleinteile (Sternschrauben) können verschluckt werden. Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
- **Regelmäßige Prüfung:** Kontrolliere monatlich den festen Sitz der Wandschrauben.

4. KONTRAINDIKATIONEN (WANN NICHT ANWENDEN?)

Nutze die Trigger-Wand NICHT (bzw. nur nach Rücksprache mit einem Arzt) bei:

- Akuten Entzündungen, Fieber oder Infektionskrankheiten.
- Frischen Knochenbrüchen, offenen Wunden oder Hämatomen (Blutergüssen).
- Einnahme von stark blutverdünnenden Medikamenten (z. B. Marcumar).
- Akuter Thrombosegefahr oder ausgeprägten Krampfadern im Zielgebiet.
- Schwangerschaft (Anwendung im Becken-/Rückenbereich vermeiden).
- Taubheitsgefühlen oder Lähmungserscheinungen.

5. RECHTLICHES & KONTAKT

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Die Trigger-Wand ist ein Trainingsgerät zur Selbstanwendung bei muskulären Verspannungen. Die Anwendung ersetzt keine ärztliche Therapie. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden, die durch unsachgemäße Montage oder Fehlbedienung entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Entsorgung: Über den Hausmüll oder örtliche Wertstoffsammlung.

Stand der Information: Februar 2026