



**ROUTINE
TRIGGERN**



FUSS

Zu Beginn nimmst du deinen Triggerball und legst ihn auf den Boden. Du hebst deinen rechten Fuß auf den Ball und rollst langsam mit einem leichten Druck von der Ferse bis zu den Fußballen und wieder zurück. Du kannst den Ball auch kreisen. Den Druck kannst du durch Verlagerung deines eigenen Körpergewichts selbst regeln. Das Triggern am Fuß lässt sich super mit dem Zähneputzen kombinieren. Wenn du beim Zähneputzen von oben nach unten wechselst oder umgekehrt, wechselst du auch den Fuß. Vor allem die Innenseite des Fußes ist meist sehr verklebt und verspannt. Wenn es zu schmerzhaft ist, nimm etwas Druck weg.



WADEN

Beim Triggern der Waden, setzt du dich auf einen Stuhl, legst dein rechtes Bein so über dein linkes Bein, dass die Wade auf dem Knie aufliegt und erzeugst so einen Gegendruck. Mit einem zweiten Triggerball kannst du dies auch auf dem Boden machen und anstatt das Knie, den zweiten Triggerball unter deine Wade legen. Nun nimmst du deinen Triggerball und massierst die Waden in langsamen Kreisbewegungen 1-2 Minuten. Auch hier wieder mit Druck arbeiten und nur so viel Druck anwenden wie es dir gut tut. Das gleiche dann auf der anderen Seite.



GESÄSS / BECKENMUSKEL

Du setzt dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Am besten legst du dir eine Gymnastikmatte darunter. Stelle dein linkes Bein auf und lege dir den Ball unter deinen rechten Gesäßmuskel (etwas nach außen von den Sitzbeinhöckern). Hebe das rechte Bein an, stütze dich mit den Armen nach hinten ab und bewege dich nach vorne und nach hinten. Wenn du nichts spürst, musst du noch etwas mehr nach außen mit dem Ball oder dein Bein minimal mehr nach außen anheben. Wenn es brennt, bist du richtig. Den Schmerzpunkt kurz halten, tief einatmen, ausatmen und weiter kreisen. Das machst du wieder 1-2 Minuten bis du die Seite wechselst.



SCHULTER- / RÜCKENHALTUNG

Du legst dich auf den Bauch und den Ball an die Stelle, an der die Brustmuskulatur zur Schulter wandert (nähe Achsel). Lege deinen Arm zur Seite weg und arbeite hier mit dem Druck deines Körpers. Suche den Schmerzpunkt und warte dort 2-3 Sekunden. Nun kreise weiter zum nächsten Schmerzpunkt und warte wieder für 2-3 Sekunden. So arbeitest du dich oben am Brustmuskel entlang bis zur Mitte Richtung Brustbein und unten am Brustmuskel wieder zurück Richtung Schulter. Insgesamt 60 Sekunden pro Seite. Wichtig ist dabei nicht zu verkrampfen und das Atmen nicht zu vergessen.