

# TriggerPoint Performance Therapy: Wie Sie Ihre Muskeln zu Hause oder unterwegs richtig massieren

Interview mit Christian Spiess, Mastertrainer TriggerPoint Performance Therapy und Leiter Ausbildungen und Studio bei Fitagon GmbH

## Um was geht es bei der TriggerPoint Performance Therapy?

Es geht grundsätzlich um eine Selbstmassage. Der heutige Mensch hat durch den Alltag und durch den Sport viele muskuläre Beschwerden in Form von Triggerpunkten, Muskelverklebungen oder auch Muskelverkürzungen durch die Verklebungen im Bindegewebe. Die Muskeln werden unfunktional, d. h., dass sie nicht mehr die gleiche Kraft oder Beweglichkeit haben. Zudem kann es Schmerzen verursachen. Um dieser Problematik entgegenzuwirken, kann man sich massieren lassen. Eine Variante wäre, zu einem Masseur zu gehen. Die Kosten sind allerdings hoch und nur wenige Leute gehen regelmässig hin.

Eine weitere Möglichkeit wäre, sich etwas Gutes zu tun und sich selbst mit der TriggerPoint Performance Therapy zu massieren.

## Wie funktioniert die Therapie?

Die Therapie besteht darin, mit dem eigenen Körpergewicht und mit verschiedenen Tools beim Draufstehen, Draufliegen und Draufpositionieren die verschiedenen Körperstellen zu erreichen und zu massieren.

## Für wen ist die TriggerPoint Performance Therapy geeignet?

Grundsätzlich ist die Therapie für jedermann geeignet. Jeder Mensch hat durch seinen Alltag, durch den Sport und durch seine Bewegungen gewisse Beschwerden, welche früher oder später auftreten. Die Therapie sollte nicht nur bei akuten Beschwerden, sondern auch vorsorglich eingesetzt werden.

Sie ist heutzutage häufig im Sport anzutreffen (u. a. bei Leichtathletikveranstaltungen, im Fussball und in den USA bei unzähligen Sportarten).

## Wie aufwendig ist die Therapie, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen?

Sie ist gar nicht aufwendig. Wichtig ist jedoch, dass eine gewisse Regelmässigkeit vorhanden ist. Konkret heisst das, bereits mit 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten Aufwand können sehr gute Ergebnisse erzielt werden.

## Wie ist der Ablauf, wenn Kunden der Vaudoise Versicherungen sich für Ihre Dienstleistungen interessieren?

Der Kunde meldet sein Interesse an die Vaudoise Versicherungen. So kann die Vaudoise koordinieren, dass der mit uns vereinbarte Rabatt weitergegeben werden kann. Die Vaudoise nimmt anschliessend mit uns Kontakt auf und wir setzen uns schliesslich mit dem Kunden in Verbindung, um einen gemeinsamen Termin für den Workshop zu vereinbaren.

Beim Workshop werden zuerst die verschiedenen Tools vorgestellt und erläutert, was es für die Muskeln und das Bindegewebe bedeutet. Anschliessend werden praktische Übungen durchgeführt, um die Tools ausprobieren zu können und in Erfahrung zu bringen, welche Körperstelle am besten mit welchen Tools wie lange massiert werden soll.



«Die Massage-Tools von TriggerPoint sind für mich als Sportler die ideale Unterstützung, um fit und vor allem beweglich zu bleiben.»

Claude Hediger, Generalagent

«Der TriggerPoint-Ball ersetzt mir eine komplette Fussreflexzonen-Massage.»

Martin Leu, Hauptagent

Welche Vorteile bringt es den Kunden der Vaudoise Versicherungen, wenn sie mit Fitagon GmbH zusammenarbeiten?

Die Vaudoise hat ihre Partner sorgfältig ausgewählt und Rabatte für ihre Kunden ausgehandelt. Ein Workshop von zwei Stunden kostet somit für unseren Kunden CHF 400.- (ohne Reisekosten).