



BACKNOBBER II MASSAGEHILFE

ANLEITUNG

DER ORIGINAL BACKNOBBER®

BENUTZERHANDBUCH



Self-Care-Massage-Tool

Hergestellt in den USA

www.druckpositiv.com | 1.800.603.5107

Backnobber

Substantiv / bæk-, nab-, jyr-/

: Ein einfaches, langlebiges „S“-förmiges Gerät zur Selbstversorgung, das verwendet wird, um schmerzreduzierende Kompression auf Bereiche mit myofaszialer Spannung auszuüben.

Die druckpositive Firma

© 2022 Druckpositives Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten.

@Tiger Tail, das Tiger Tail-Logo und ÿ Happy Muscles!

sind Warenzeichen und eingetragene Warenzeichen von Polar Fusion LLC.

Gemäß den Urheberrechtsgesetzen darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Zustimmung von The Pressure Positive Company weder ganz noch teilweise kopiert werden.

Die druckpositive Firma
Oberholtzer Straße 128
Gilbertsville, PA 19525
1-800-603-5107
610-754-6327 FAX
info@druckpositiv.com
www.druckpositiv.com

Besonderer Dank an:

Andrea Ash, RN
Mary Biancalana, BS, MS, CMTPT
Valerie DeLaune, LAc, LMT
Jeffery Lutz, CMTPT
Denise Miller, OTR.

Haftungsausschluss:

Die Aussagen in diesem Benutzerhandbuch wurden nicht von der FDA – der Federal Food and Drug Administration – bewertet.

Produkte, die von The Pressure Positive Company hergestellt und verkauft werden, sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu heilen oder zu verhindern.

Die in diesem Benutzerhandbuch bereitgestellten Informationen dienen zu Informations- und Schulungszwecken. Die Informationen sind nicht als Ersatz für die Beratung durch Ihren Hausarzt oder eine andere medizinische Fachkraft gedacht und sollten nicht als individuelle medizinische Beratung ausgelegt werden.

Wenn Sie derzeit in ärztlicher Behandlung sind, konsultieren Sie ihn bitte vor der Verwendung dieser Produkte. Wenn ein Zustand anhält, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, um Rat zu erhalten.

Alle in diesem Benutzerhandbuch vorgeschlagenen Ergebnisse stammen von Einzelfällen und garantieren nicht, dass Sie die gleichen Ergebnisse erzielen.

NACH VORNE

Wenn Not erfinderisch macht, dann wurde der Backnobber® sicherlich aus einer persönlichen, schmerzhaften Erfahrung geboren.

1979 entwarf „Bun“, Gründer von The Pressure Positive Co. und Inspiration für uns alle, ein täuschend einfaches Werkzeug, um präzisen Druck auf seine schmerzenden Muskeln auszuüben.

Eine Vision plus vierzig Jahre und mehrere Verfeinerungen später haben die Original Backnobber®-Produkte Millionen von Menschen dabei geholfen, schmerzhafte myofasziale Symptome erfolgreich zu bewältigen, die aus Verletzungen und chronischen Erkrankungen, einschließlich alltäglichem Stress und Belastung, resultieren.

Die universelle Anziehungskraft unseres Backnobber® Self-Care-Tools lässt sich nicht leugnen. Als Verlängerung Ihrer eigenen Hände sollen die einzigartigen, ergonomischen, konstruierten Backnobber®-Designs jeden menschlichen Körper in all seinen schönen Formen wiegen. Intuitiv möchten wir gesund und leistungsfähig sein, während wir uns durch unser tägliches Leben bewegen.

Daher erfüllt die Kontrolle über unseren Körper und Geist ein primäres Bedürfnis. Das Gefühl, seinen Schmerz durch sachkundige Selbstfürsorge zu meistern, nennen wir den „Ah-ha“-Moment. Es ist ermächtigend und, wie viele unserer Kunden Ihnen sagen werden, tiefgreifend.

Unsere Backnobber enthalten keine mysteriösen Kräfte. Aber in Ihren eigenen Händen können Sie mit dem Werkzeug sicher eines der Enden über eine Schulter, unter einen Arm oder um den Oberkörper haken, so dass das gegenüberliegende Ende genau und fest in schmerzhafte hintere Muskeln des Nackens, der Schulter, des Rückens, Hüften, Gesäß, Beine und Waden.

Der Backnobber® kann gleichermaßen effektiv bei Verspannungen und Schmerzen im Brust-, Oberarm- und Rückenbereich eingesetzt werden

vordere Muskeln des Rumpfes und der Beine und Füße.

Seien Sie versichert, dass jeder einzelne Backnobber®, der unser Geschäft verlässt, sorgfältig behandelt und geprüft wird, um lebenslange Zufriedenheit zu gewährleisten. Wir garantieren es! Mit Ihrem Kauf haben Sie jetzt einen „Freund fürs Leben“!

Wir hoffen, dass unsere Self-Care-Massageprodukte Ihnen helfen, Ihre Muskelbeschwerden im Alltag zu bewältigen, und dass sie immer zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen.

Die besten Wünsche für ein Leben lang bei guter Gesundheit,

Die Pressure Positive Co.



Der druckpositive Stab



Werkstätten und Büros

WAS IST EIN TRIGGERPUNKT?

Im Laufe unseres Lebens werden wir alle wahrscheinlich Symptome von myofaszialen Triggerpunkten erfahren.

Diese manchmal schmerzhaften Symptome können als Folge einer Verletzung oder Krankheit auftreten oder sie können während einer anstrengenden sportlichen Aktivität oder als Folge von Hebe- oder sich wiederholenden Arbeitsanforderungen aufgetreten sein. Häufig verschlimmert emotionaler Stress die Symptome myofaszialer Schmerzen und es gibt sogar Hinweise darauf, dass Ernährungsmängel zur Bildung von Triggerpunkten und chronischen Schmerzzuständen beitragen¹.

Was auch immer die Ursache ist, wir alle sind anfällig für Triggerpunkte, die sich in unseren Muskeln und Weichteilen bilden (sogar Pferde, Hunde und Katzen).

Also, was genau ist ein Triggerpunkt?

„Myofasziale Triggerpunkte sind technisch gesehen Bereiche von Zellen im Muskel, in denen die Durchblutung reduziert wurde und zelluläre Stoffwechselabfälle nicht gegen Sauerstoff und Nährstoffe ausgetauscht werden. Liegen genügend Triggerpunkte beieinander, bilden diese straffe Bänder, die Sie beim Drücken spüren“².

Obwohl Schmerz ein häufiges Symptom von MTrPs ist, können diese straffen Bänder

schmerzlos in latenter Form existieren, um andere zu verursachen

Funktionsstörungen wie Engegefühl, Steifheit, Krämpfe und Schwäche. Stellen Sie sich diese schmerzlosen latenten MTrPs als „kurz davor“ vor, Schmerzen zu verursachen. Manchmal braucht es nur einen kalten Luftzug, wiederholte Bewegungen oder sogar ein kleines Trauma, um aus einer schmerzlosen MTrP einen echten lästigen Schmerz zu machen. Oft können MTrPs Schmerzen an einen entfernten Ort weiterleiten.

Dies wird als übertragener Schmerz bezeichnet.

Die Bereiche, auf die MTrP-Schmerzen übertragen werden, sind ziemlich vorhersehbar und wurden von solchen Pionieren auf dem Gebiet der myofaszialen Schmerzen und Dysfunktionen wie Hans Kraus, MD, Janet G. Travell, MD, David G. Simons, MD und vielen anderen gut dokumentiert. Bitte besuchen Sie unsere Website unter www.pressurepositivevedu.com, um mehr über MTrP-bezogene Schmerzmuster für Ihre Erkrankung zu erfahren, da die Behandlung der von Ihnen empfundenen Schmerzsymptome möglicherweise nicht die eigentliche Schmerzquelle ist.

Weitere Informationen über myofasziale Triggerpunkte, Forschung, Ressourcen und Schulungen finden Sie auf der Website der National Association of Myofascial Trigger Point Therapists unter www.myofascialtherapy.org

WARUM MYOFASZIALE TRIGGERPUNKTE SELBST BEHANDELN?

Das Ausüben von Druck oder Kompression auf Ihre Muskeln erzeugt fast immer ein Gefühl der Erleichterung, auch wenn der Druck selbst etwas unangenehm sein kann, wenn er ausgeübt wird³.

Es stimmt zwar, dass eine professionelle Berührung in Form einer Massagetherapie eine echte Linderung für myofasziale Schmerzen bringt, aber es ist so

Es stimmt auch, dass professionelle Berührung nicht immer eine realistische Lösung für die Behandlung chronischer, täglicher Schmerzen ist. Das Erlernen von Techniken zur Selbstbehandlung von Schmerzen, wo und wann immer Sie es brauchen, ist aus praktischer Sicht sinnvoll und befähigt Sie, Ihre Schmerzen zwischen Ihren geplanten Besuchen bei einem Fachmann in den Griff zu bekommen.

1. Heilung durch Triggerpunkttherapie. Ein Leitfaden zu Fibromyalgie, myofaszialen Schmerzen und Dysfunktionen, von Devin J. Starlanyl und John Sharkey, S. 46, Lotus Publishing, 2013

2. Valerie DeLaune, LAc LMT, <http://triggerpointrelief.com>

3. Auswirkungen von ischämischem Druck unter Verwendung eines Backknobber® II-Geräts auf Beschwerden im Zusammenhang mit myofaszialen Triggerpunkten. Zeitschrift für Körperarbeit und Bewegungstherapien, Gulick, Palombaro, Lattanzi, DOI: 10.1016/j.jbmt.2010.06.007

Verwenden Sie das Backnobber® Self-Care-Benutzerhandbuch als Anfänger-Tool, das Ihnen hilft, die Muskeln zu finden, die Sie selbst behandeln möchten. Sie werden wissen, wann Sie die zu komprimierenden Bereiche gefunden haben, wenn Sie feststellen, wie zart sie sich anfühlen. Wenn Sie mit den verschiedenen Backnobber®-Techniken erfahrener und sicherer werden, werden Sie wissen, was für Sie am besten funktioniert. Bitte denken Sie daran, dass nicht alles, was sich an Ihrem Körper anfühlt, ein Triggerpunkt ist. Wenn der Bereich rot, geschwollen oder heiß anfühlt, sollten Sie vermeiden, auf den Bereich zu drücken und einen Arzt aufsuchen. Bitte lesen Sie den Abschnitt „Vorsichtsmaßnahmen“ in diesem Handbuch durch, um die ordnungsgemäße Verwendung dieser Produkte zu verstehen.

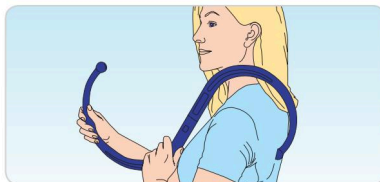
Achten Sie bei der Verwendung des Backnobber®-Werkzeugs darauf, Ihren Körper so entspannt wie möglich zu halten

möglich, aber es ist auch eine effektive Technik, Druck auf einen Muskel auszuüben, während er leicht gedehnt wird. Darüber hinaus werden Kräftigungs- oder Widerstandstraining Ihre Muskeln aufbauen und straffen, um wiederkehrenden Beschwerden vorzubeugen. Vergessen Sie nicht, Ernährung und Schlaf zu berücksichtigen, wenn Sie Ihren Lebensstil auf auslösende Faktoren untersuchen.

Die Ziele jeder guten, umfassenden Selbstpflegestrategie könnten darin bestehen, Schmerzen und Steifheit zu reduzieren, die Funktion wiederherzustellen, die Bewegungsfreiheit zu erhöhen und/oder Kraft, Körperhaltung und Gleichgewicht zu verbessern. Egal, was Sie im Leben tun, die Backnobber®-Tools, dieser Leitfaden und durchdachte Änderungen des Lebensstils werden Ihnen helfen, diese Ziele zu erreichen und Ihre myofasziale Fitness zu erhalten.

VORSICHTSMASSNAHMEN

1. Verwenden Sie die Backnobber®-Werkzeuge nur für ihren beabsichtigten Zweck. Diese Produkte sind für die äußerliche Anwendung an allen kleinen und großen Muskeln konzipiert, die damit bequem erreicht werden können.
2. Verwenden Sie keine Backnobber®-Werkzeuge ohne Rücksprache mit einem Arzt, wenn a) Sie sich vor kurzem verletzt haben oder b) an einer ernsthaften Erkrankung leiden oder c) sich derzeit in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung befinden.
3. Wenn Sie sich kürzlich einer Operation unterzogen haben, konsultieren Sie Ihren Arzt und/oder Therapeuten, bevor Sie die Backnobber®-Werkzeuge verwenden.
4. Beim Auftragen können Blutergüsse auftreten
Druck zu stark. Wenn Blutergüsse auftreten oder Sie Restschmerzen verspüren, stellen Sie die Anwendung ein, bis die Symptome vollständig abgeklungen sind. Nach 1-3 Tagen Ruhe können Sie Ihre Selbstpflege wieder aufnehmen und dabei darauf achten, weniger Druck auszuüben.
5. Wenn der Bereich nach der Anwendung anschwillt oder rot wird, wenden Sie Kühlpackungen an. Konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn die Entzündung länger als zwei Tage anhält.
6. Nicht direkt auf die Knochen der Wirbelsäule oder andere Knochenstrukturen auftragen.
7. Vermeiden Sie es, in irgendeinem Bereich des Kiefers, des Rachens, der Seite des Halses und der äußersten Schädelbasis im Nacken zu drücken. Vermeiden Sie es, direkt in einen Gelenkspalt oder eine Gelenkkapsel zu drücken. Vermeiden Sie es, auf die Innenseite des Ellbogens, der Kniekehle oder der Leiste zu drücken. Alle diese Bereiche sind anfällig für Druck.
8. Danach die Muskeln sanft dehnen
Die Verwendung des Backnobber®-Tools wird ausdrücklich empfohlen.
9. Denken Sie daran, auf die zu achten
Signale, die dein Körper dir sendet. Wenden Sie nur Druck an, den Sie bequem ertragen können (guter Schmerz). Obwohl Sie nach der ersten Anwendung Schmerzen und Unbehagen verspüren können, lassen diese Symptome nach, wenn sich die allgemeine Gesundheit verbessert.



ALLGEMEINE VERWENDUNGSRICHTLINIEN

Die unten aufgeführten allgemeinen Richtlinien können bei der Verwendung von Originalen befolgt werden

Backnobber®-Werkzeuge für jeden Muskel Ihres Körpers:

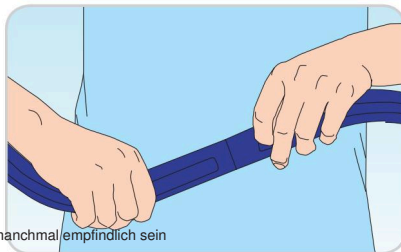
1. Isolieren Sie einen Muskelkater, indem Sie fest mit Ihren Fingerspitzen oder dem Original Backnobber®-Werkzeug auf einen bestimmten Teil des Nackens, der Schultern, des oberen, mittleren oder unteren Rückens, des Gesäßes, des Beins oder des Oberarms drücken.
2. Wenn Sie einen harten, empfindlichen Knoten in einem engen Muskelband (wie ein Klumpen oder Seil) spüren oder Schmerzen verspüren, üben Sie sanften, gleichmäßigen Druck aus, um die Tiefe der Empfindlichkeit in diesem Bereich zu bestimmen. Durch den Druck ist mit einem gewissen Schmerzempfinden zu rechnen; obwohl dieses Gefühl für viele Menschen angenehm und befriedigend ist (guter Schmerz). Experimentieren Sie, um ein tolerierbares Druckniveau zu bestimmen.
3. Sobald Sie den wunden Punkt lokalisiert haben und wissen, wie es sich anfühlt, können Sie mit der Verwendung des Werkzeugs beginnen. Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, diese schmerzhaften Stellen an Ihrem Körper zu erkennen und Druck auszuüben, können Sie sofort mit dem Original Backnobber®-Tool beginnen, anstatt die Vorabsuche durchzuführen.
4. „Das Werkzeug kann über der Schulter oder unter dem Arm oder um den Oberkörper gehakt werden. Die kleine Kurve eignet sich am besten für den Nacken-, Oberarm- und oberen Schulterbereich. Die größeren Kurven der Backnobber® II- und Big Bend-Werkzeuge eignen sich am besten für den Rumpf-, Brust- und Hüftbereich. Üben Sie direkten, gleichmäßigen Druck auf den Muskel aus.“
5. Die Druckpräferenzen sind sowohl bei Fachleuten als auch bei Patienten sehr unterschiedlich, aber für viele kann der Druck effektiv zwischen 5 und 30 Sekunden ausgeübt werden. Es dauert oft eine Weile, bis der Muskel dem Druck „vertraut“, daher können die ersten 20 Sekunden nur ein Anfang sein. Im Allgemeinen ist es am besten, langsam zu beginnen und den Druck allmählich nach Belieben zu erhöhen, indem Sie Ihrer eigenen besten Intuition und Ihrem eigenen Urteilsvermögen folgen.
6. Üben Sie festen Druck auf den Betroffenen aus
Muskel. Sie können sich auch für eine sehr subtile und sanfte Melkbewegung bis zum Kompressionspunkt entscheiden, wenn der direkte Druck zu stark ist. Halten Sie an und üben Sie während der Arbeit längeren oder stärkeren Druck auf Knoten oder Klumpen aus. Obwohl fast jeder Druck auf einen Muskel normalerweise eine gewisse Entspannungswirkung hat, ist es am besten, Druck entlang des gesamten Muskels von einem Ende zum anderen auszuüben, in Intervallen von etwa 2,5 cm, und dann zu dehnen, bevor Sie zu einem anderen Bereich übergehen.
7. Harmonie und Gleichgewicht zwischen beiden Körperseiten sind entscheidend für die Erzielung einer korrekten Haltung und Funktion. Es ist am besten, beide Seiten des Körpers zu bearbeiten, nur für den Fall, dass eine Empfindlichkeit nach dem Loslassen auf die andere Seite übertragen wird.
8. Denken Sie daran zu atmen! Lehnen Sie sich zurück, entspannen Sie sich und atmen Sie vor, während und nach der Verwendung des Original Backnobber®-Werkzeugs tief durch.
9. Spezifische Konzentration auf das Atmen kann verbessern die gewünschten Ergebnisse von Kompressionstechniken. Atmen Sie tief ein und üben Sie beim Ausatmen Druck aus. Atme weiter tief ein, während du Kompressionstechniken an deinen Muskeln durchführst. Dies ist die gleiche tiefe Atemmethode, die Therapeuten anwenden, wenn sie therapeutische Massagen an ihren Kunden durchführen. Es fördert die Entspannung und lenkt die Aufmerksamkeit.
10. Es ist wichtig, den Muskel nach dem Drücken sanft zu dehnen. Auf diese Weise fangen Sie an, Ihren Muskel über seinen vollen Bewegungsumfang umzuziehen. Dehnen Sie sich sanft und mit Absicht. Konzentrieren Sie sich beim Ausatmen auf das Dehnen, da es schwierig ist, beim Ausatmen angespannt zu sein. Denken Sie daran, vollständig und vollständig zu atmen. Springen oder dehnen Sie sich niemals über einen Schmerzpunkt hinaus. Informieren Sie sich auf unserer Website unter www.pressurepositiv.edu für eine umfassende Anleitung zum Dehnen zur Selbstpflege.
11. Zusätzlich zur Verwendung des Originals Backnobber®-Tool, die Beachtung gesunder Lebensgewohnheiten wird ebenfalls spürbare und wünschenswerte Effekte hervorrufen. Trinken Sie viel Wasser, bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten am Tag, ernähren Sie sich ausgewogen und schlafen Sie ausreichend. Wenn Sie Verbesserungen in Funktion und Bewegung bemerken, können Sie sich auch entspannen und das Leben mehr als je zuvor genießen.

DER ORIGINAL-BACKNOBBER® II

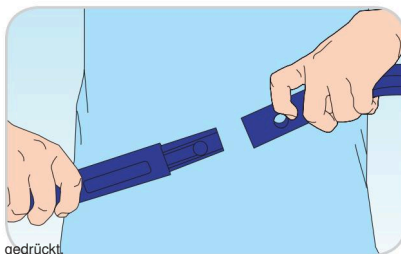
BESONDERE MERKMALE

Verschlussmechanismus

Das Original Backnobber® II-Werkzeug unterscheidet sich von den Metallversionen dadurch, dass es mit einem eingebauten, patentierten Mechanismus ausgestattet ist, der es ermöglicht, es zum einfachen Transport und zur Aufbewahrung auseinanderzunehmen. Drücken Sie die Knöpfe auf jeder Seite des Werkzeugs, die sich direkt in der Mitte des Mechanismus befinden, und ziehen Sie sie vorsichtig auseinander. Das Material, aus dem das Werkzeug besteht, kann manchmal empfindlich sein, wenn Sie Probleme haben, sie auseinander zu ziehen, versuchen Sie, sie leicht zu schaukeln, um die beiden Teile auseinander zu bringen.



Zum Zusammenbauen einfach die beiden Enden anbringen und leicht andrücken, bis sie einrasten. Um eine ordnungsgemäße Montage der Teile und des Verriegelungsmechanismus zu gewährleisten, ziehen Sie nach jeder Montage an beiden Enden. Die beiden Enden können nicht auseinandergezogen werden, es sei denn, die Knöpfe werden gedrückt.



Reisefunktionen

Der Original Backnobber® II passt problemlos in eine normal große Aktentasche, Reisetasche oder Sporttasche sowie in eine Büro- oder Kommodenschublade.

Der Original Backnobber® II ist aus einem äußerst strapazierfähigen Polymervereinigtstoff gefertigt, was ihn zu einem zuverlässigen Reisebegleiter macht.

Es ist ideal für Heim- und Büroangestellte sowie Reisende, Sportbegeisterte und andere unterwegs.



TIPPS ZUR BACKNOBBER-TECHNIK

Die Backnobber®-Werkzeuge wurden entwickelt, um intuitiv und nahtlos mit Ihrem Körper zusammenzuarbeiten. Stellen Sie sich das Werkzeug als Verlängerung Ihrer eigenen Arme und Hände vor. Leverage ist das einfache Konzept, mit dem Sie so viel oder so wenig Druck ausüben können, wie Sie brauchen, genau dort, wo Sie ihn brauchen!

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, das Werkzeug zu halten. Verwenden Sie es so, wie es am besten funktioniert und sich in Ihren Händen am angenehmsten anfühlt. Es mag sich anfangs unangenehm anfühlen, aber experimentieren Sie ruhig mit verschiedenen Positionen, bis Sie diejenige gefunden haben, die für Sie am besten funktioniert.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen, Ihre eigenen Techniken zu entwickeln, während Sie eins mit Ihrem Backnobber® werden! :

- Suchen Sie immer nach Möglichkeiten, das Backnobber®-Werkzeug zu verwenden, die die geringste Menge an Energie erfordern und den stärksten Druck erzeugen.
- Die Nutzung des Tools sollte eine entspannte, reflektierende Erfahrung sein. Vergiss nicht zu atmen.
- Im Allgemeinen ist es am besten, das Werkzeug über einer leichten Kleidungsschicht wie einem Baumwoll-T-Shirt oder leichten Shorts oder Hosen zu verwenden. Je dicker die Kleidung, desto weniger Druck wird auf Ihren Triggerpunkt übertragen.
- Verwenden Sie beide Enden des Werkzeugs. Der große Knopf liefert einen etwas diffuseren Druck. Der kleine Knopf liefert einen präzisen, exakten Druck.
- Vermeiden Sie knochige Bereiche, insbesondere im Nacken und an der Wirbelsäule. Vermeiden Sie es, in irgendeinem Bereich des Kiefers, des Rachens, der Seite des Halses und der äußersten Schädelbasis im Nacken zu drücken. Vermeiden Sie es, direkt in einen Gelenkspalt oder eine Gelenkkapsel zu drücken. Vermeiden Sie es, auf die Innenseite des Ellbogens, der Kniekehle oder der Leiste zu drücken. Alle diese Bereiche sind anfällig für Druck.

- Sie können das Werkzeug sicher bis zu 6 Mal oder öfter am Tag verwenden. Muskelkater spricht gut auf häufige, aber relativ kurze Kompressionen an. Widerstehen Sie dem Drang, länger als 30 Sekunden tief zu drücken, sonst riskieren Sie blaue Flecken.

- Obwohl beim Pressen mit dem Werkzeug ein gewisses Unbehagen auftreten kann, sollte dieses Unbehagen sofort nach Gebrauch verschwinden und durch entspanntere Muskeln ersetzt werden.

- Verwenden Sie dabei das Backnobber®-Werkzeug in Ihrem Lieblingssessel sitzen und fernsehen, im Bett oder auf dem Boden liegen, an Ihrem Schreibtisch oder im Auto sitzen (nur Beifahrersitz).

- Nehmen Sie den Backnobber® mit zur Arbeit, ins Fitnessstudio, auf Reisen und überall dort, wo Sie unerwartet eine tief durchdringende Massage benötigen.

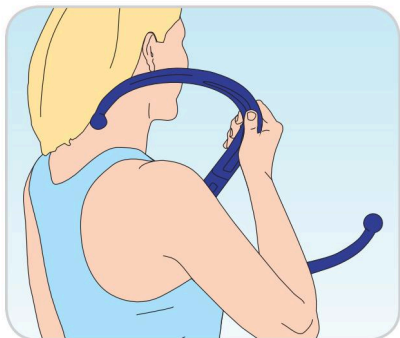
Dehnungen, insbesondere nach Kompression Ihrer Muskeln, verstärken die Wirkung der Backnobber®-Werkzeuge.

Dehnen sollte nicht weh tun. Es ist normal, beim Dehnen ein Ziehen zu spüren, aber hören Sie bitte auf, wenn sich schmerzhafte Symptome entwickeln oder verstärken. Kräftigungsübungen verbessern den Zustand Ihrer Muskulatur und helfen, weiteren Verletzungen vorzubeugen. Wenn Ihre Muskeln stärker werden, müssen sie nicht mehr so viel Energie aufwenden, um Leistung zu erbringen. Sie werden effizienter.

Und wenn Sie stärker werden, können Sie mehr körperliche Aktivität tolerieren und mehr arbeiten, ohne dass Steifheit, Schmerzen und Müdigkeit zunehmen.

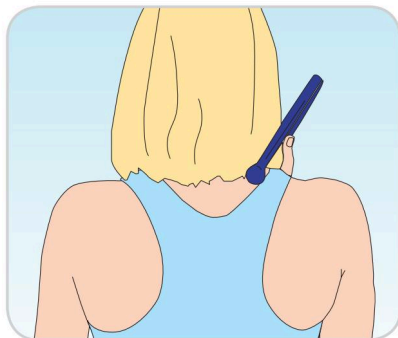
Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen und bei Bedarf.

HALS SCHULTER



Hinterer Hals

Die hinteren Nackenmuskeln strecken und halten den Kopf. Betrachten Sie sie als Haltungsmuskeln für den Nacken. Triggerpunkte in diesen starken Muskeln können Schmerzen an der Schädelbasis, im Schädel, an der Schädeldecke und auch wie ein enges Band um den Schädel verursachen. Jede Bewegung in jede Richtung kann eingeschränkt und schmerzhaft sein.⁴



Levator-Schulterblätter

Der Levator ist ein Schlüsselmuskel des Nackens und der Schulter, der beim Schulterzucken hilft. Wenn das Schultergelenk stabil ist, beugt der Levator seitlich und dreht den Kopf auf die gleiche Seite. Triggerpunkte in diesem Muskel können allgemeine Spannungskopfschmerzen, steifen Nacken, Schmerzen an der Spitze des Rückens verursachen Schulter und manchmal bis in die Nähe des Ohrs.⁴

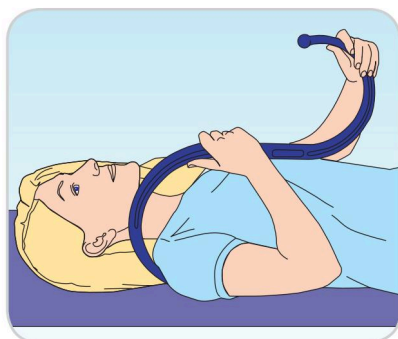


Trapezius (obere/obere Schulter)

Der Trapezius ist ein großer Rückenmuskel, der sich von der Schädelbasis bis zum Wirbel der Lendenwirbelsäule erstreckt.

Obere Fasern ziehen die Schulterblätter zurück und zucken mit den Schultern. Ein Schleudertrauma führt dazu, dass sich

Triggerpunkte im oberen Trapezius bilden.⁴

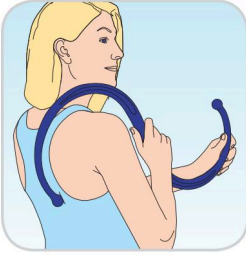


Trapezius (Oben/Rücken)

Ein Triggerpunkt im oberen Trapeziusmuskel wird allgemein als „Kopfschmerzmacher“ bezeichnet. Brennende Schmerzen am medialen Rand des Schulterblatts sind ein häufiges Symptom von Triggerpunkten im oberen Rücken.⁴

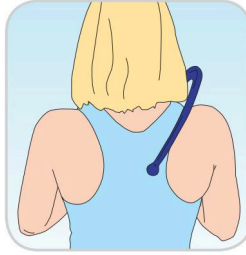
4. „Wenn Bewegung wehtut. Ein Selbsthilfehandbuch zur Behandlung von Triggerpunkten“, von Barbara J Headley, MS, PT
Copyright 1997 von Barbara J. Headley, Zweiter Druck 2003
Herausgegeben von: Innovative Systems for Rehabilitation, Inc. dba: The Spirit of Life
Katalognummer der Kongressbibliothek: 96-95018 ISBN-Nr.: 0-929538-14-5

SCHULTER & MITTLERER RÜCKEN



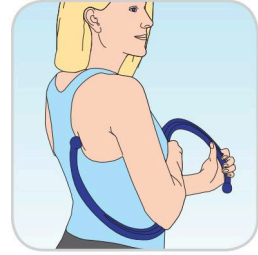
Trapez (Mitte)

Der Trapezius ist verantwortlich für das Bewegen, Drehen und Stabilisieren des Schulterblatts oder Schulterblatts und das Strecken des Kopfes am Hals. Triggerpunkte im mittleren Trapezmuskel verursachen Schmerzen zwischen den Schulterblättern und in den Rücken hinter der Hals.4



Wirbelsäulenaufrichter

Die 3 Muskelgruppen, aus denen die Aufrichter bestehen, sind Haltungsmuskeln, die den Rücken aufrichten und für eine Drehung von einer Seite zur anderen sorgen. Eine Verletzung oder Belastung dieser Muskeln kann Rückenkrämpfe und Schmerzen bis in den Nacken und bis in den unteren Rücken und überall dazwischen verursachen.4



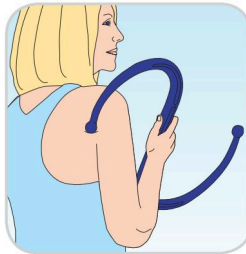
Latissimus Dorsi

Die „Lats“ reisen ab die Rückseite der Schulter bis hinunter zu den Hüften. Diese Muskeln sind an Zugbewegungen beteiligt, wie dem Aufziehen einer Tür oder einem Klimmzug. Triggerpunkte in diesem großen Muskel können Schmerzen in die Schulter, den Arm, die Hand und bestimmte Finger sowie die Oberseite der Hüfte übertragen.4



Infraspinatus

Der Infraspinatus ist einer der vier wichtigen Primärmuskeln, aus denen die Rotatorenmanschette besteht. Überbeanspruchung und Verletzung dieses Muskels können zur Bildung von Triggerpunkten führen, die Schmerzen auf die Vorderseite und Seite der betroffenen Schulter und sogar den Arm hinunter in die Hand und Finger übertragen können.4



Teres Minor

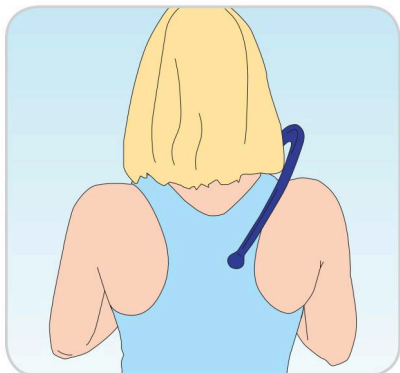
Der Teres Minor ist ein weiterer von vier wichtigen Rotatorenmanschettenmuskeln. Es hält Ihren Arm sicher mit der Schulter verbunden (hält den Ball in der Pfanne) und hilft den Lats, ihre Arbeit zu erledigen. Triggerpunkte im Teres minor können Schmerzen in der Schulter sowie am Rücken, an der Seite und an der Vorderseite des Oberarms verursachen.4



Rauten

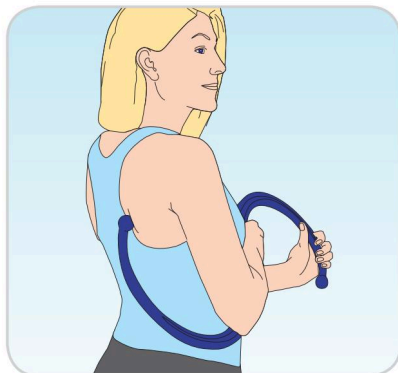
Die Rauten befinden sich in der oberen Mitte des Rückens und sind dafür verantwortlich, Ihre Schultern nach hinten zu ziehen oder Ihr Schulterblatt zurückzuziehen. Überkopftätigkeiten wie das Aufschlagen eines Tennisballs oder das Erreichen eines hohen Regals können zur Bildung von Triggerpunkten führen. Rautenförmige Triggerpunkte verursachen tiefe Schmerzen zwischen den Schulterblättern.4

MITTLERER UND UNTERER RÜCKEN



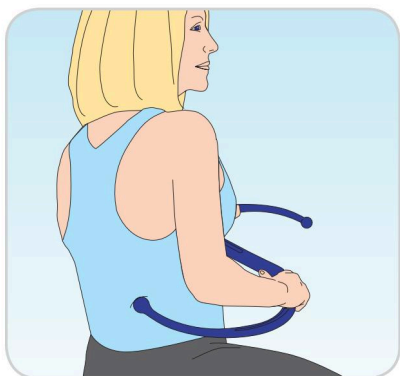
Trapez (Mitte)

Der mittlere Trapezius hilft, Schulterbewegungen zu koordinieren und die Schulter bei festen Haltungen wie dem Tippen zu stabilisieren. Es kann durch langes Sitzen und Arbeiten an einem schlecht konfigurierten Bürotisch leicht ermüden.⁴



Trapez (unten)

Die unteren Fasern des Trapezius dienen auch dazu, das Schulterblatt zu stabilisieren, während Sie Ihren Arm heben. Schlechte Körperhaltung, Stress und Müdigkeit tragen alle zur Bildung von Triggerpunkten im unteren Trapeziusmuskel bei.⁴



Wirbelsäulenaufrichter

Die Erektoren sind eine Reihe langer Muskeln, die sich vom Nacken bis zur Basis der Wirbelsäule erstrecken. Ihr Mehrzweck besteht darin, die Wirbelsäule zu strecken, von einer Seite zur anderen zu drehen und sich zur Seite zu biegen. Triggerpunkte in einer der unteren Befestigungen der Erektoren können Hüft- und Gesäßschmerzen, SI-Gelenkschmerzen und

Schwierigkeiten beim Aufstehen von einem Stuhl verursachen.⁴



M. quadratus lumborum

Die „QL“ erstreckt sich von der letzten Rippe bis zum oberen Ende der Beckenrückseite. Es ist der große Stabilisator der Lendenwirbelsäule und dient dazu, Ihren Oberkörper seitwärts zu biegen und die Hüfte zu heben. Triggerpunkte im QL fühlen sich auch im Ruhezustand tief, konstant und schmerzhaft an. Schmerzen können auch über das Gesäß und das Bein ausstrahlen oder scharf und stechend sein, wenn Sie bestimmte Bewegungen versuchen, wie z. B. das Aufstehen von einem Stuhl.⁴

HÜFTE, GESÄß & UNTERE EXTREMITÄT



Kniesehnen

Die drei kräftigen Muskeln, aus denen die Kniesehnengruppe besteht, arbeiten zusammen, um die Hüfte zu strecken und das Knie zu beugen und den Vorwärtsschwing des Beins während des Gangs zu kontrollieren. Triggerpunkte in den Kniesehnen verursachen Schmerzen am Gesäßansatz oder hinter dem Knie. Sie könnten Schlafstörungen haben oder ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl in der Rückseite Ihres Beins verspüren.⁴



Quadrizeps

Der Quadrizeps ist eine Gruppe von Muskeln, die zusammenarbeiten, um die Hüfte zu beugen und das Knie zu strecken. Üblicherweise bilden sich Triggerpunkte in der Mitte des Oberschenkels und können Schmerzen und Empfindlichkeit an der Stelle der Knoten und im gesamten Bereich von der Vorderseite und Außenseite des Oberschenkels bis zum Knie verursachen.⁴



Piriformis

Der Piriformis ist ein tiefer Muskel im Gesäß. Es ist ein wichtiger Rotator der Hüfte. Ein verspannter oder dysfunktionaler Piriformis aufgrund von Triggerpunkten verursacht Schmerzen, die sowohl beim Stehen als auch beim Sitzen zunehmen. „Ischias-ähnliche“ Symptome verringern das Gefühl im unteren Rücken, Gesäßhüfte und Beinrückseite.⁴



Tensor Fasciae Latae

Der kleine aber feine „TFL“ beugt und abduziert die Hüfte und stabilisiert die Hüfte auch im Stehen. Übertragene Schmerzen von Triggerpunkten im TFL hindern Sie daran, schnell zu gehen oder Ihr Bein nach dem Sitzen zu strecken. Da dieser Muskel entlang des lateralen Iliotibialbandes verläuft, kann er zum „IT“-Band-Syndrom beitragen.⁴



Gesäßmuskeln

Gluteus Minimus, Medius und Maximus bilden die Gesäßmuskeln. Jeder erfüllt unterschiedliche Funktionen, aber der Minimus und der Medius arbeiten zusammen, um das Becken während der Vorwärtsbewegung zu stabilisieren. Der Maximus kontrolliert die Beugung beim Bücken oder Hinsetzen. Schmerzen von Triggerpunkten können lokal am Triggerpunkt sein oder sich tief in das Gesäß mit Taubheit und Empfindlichkeit über den gesamten Hüftbereich erstrecken. Der Schlaf wird häufig unterbrochen.⁴

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

1. Wie finde ich den Muskelknoten?

Fühlen Sie den Muskel für einen Knoten oder Klumpen oder einen empfindlichen Bereich.

Muskelknoten können oft tief in den Muskeln gefunden werden, wo Sie Schmerzen, Verspannungen, Wundsein oder Unbehagen verspüren.

2. Wie halte ich das Backnobber®-Werkzeug?

Haken Sie das Backnobber-Werkzeug über Ihre Schulter, unter Ihren Arm, um Ihren Oberkörper oder im Sitzen unter Ihr Bein oder Gesäß, was immer am bequemsten ist und Ihnen die besten Ergebnisse ermöglicht.

Halten Sie den Backnobber generell mit beiden Händen nahe an Ihrer Körpermitte.

3. Wie viel Druck sollte ich anwenden?

Üben Sie allmählich Druck auf den schmerzenden Muskel aus und erhöhen Sie ihn idealerweise, bis Sie tatsächlich spüren, wie sich der Muskel entspannt. Der optimale Druck variiert von Person zu Person. Wenden Sie nur Druck an, den Sie tolerieren können und der die gewünschten Ergebnisse erzielt.

4. Wie soll ich Druck ausüben?

Üben Sie nach und nach direkten, festen und stetigen Druck auf einen schmerzenden Muskel aus und halten Sie ihn, bis Sie spüren, wie der Muskel reagiert, indem er sich leicht entspannt. Solche Veränderungen im Muskel können subtil sein. Wenn Sie also keine Veränderung bemerken, seien Sie geduldig und geben Sie nicht auf.

5. Wie lange sollte ich Druck ausüben?

Sie sollten Druck für etwa 10–30 Sekunden oder länger ausüben, falls erforderlich und wenn es toleriert wird. Wenn Sie spüren, wie sich die Spannung im Muskel unter dem Druck löst, lassen Sie allmählich nach und bewegen Sie sich entlang desselben Muskels und üben Sie erneut Druck aus.

6. Wie sollte ich das Backnobber-Tool positionieren?

Halten Sie den Backnobber in einer bequemen Position, in der Ihr Körper entspannt ist und Sie so viel Druck wie nötig auf die betroffenen Muskeln ausüben können. Versuchen Sie in der Regel, die Ellbogen am Körper zu halten, um eine Belastung der Oberarmmuskulatur zu vermeiden.

7. Was muss ich noch tun?

Dehnen Sie den Muskelbereich, insbesondere nachdem Sie den Backnobber auf Ihren schmerzenden Muskel aufgetragen haben.

Atmen Sie tief aus dem Bauch ein und verlängern Sie die Dehnung beim Ausatmen. Besuchen Sie <https://pressurepositiveedu.com/>

Sammlungen/Selbsthilfe-Leitfäden, um spezifische Dehnungsrichtlinien für Ihre Schmerzen oder Beschwerden herunterzuladen.

8. Werde ich Schmerzen und/oder Schmerzen haben?

Schmerzen oder Beschwerden können während der Muskelkompression auftreten, aber ein Schmerz von „5“ oder „6“ auf Ihrer Schmerzskala von 1-10 (wobei 10 der schlimmste vorstellbare Schmerz ist) sollte nicht überschritten werden. Oft üben Menschen zu lange zu viel Druck aus, weil sie endlich in der Lage sind, ihren Muskelkater zu erreichen. Widerstehen Sie dem Drang, einen Bereich zu überarbeiten. Blutergüsse treten tiefer als die Haut auf, so dass Sie sie oft nicht sehen, aber beim Drücken spüren. Verwenden Sie häufige und kurze Selbstbehandlungen statt einer langen, ununterbrochenen Selbstbehandlungssitzung.

9. Was ist, wenn der Bereich, an dem ich diese Technik anwende, anschwillt, entzündet oder verletzt ist?

Ruhen Sie sich aus, legen Sie Kühlpackungen auf und konsultieren Sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Beenden Sie die Anwendung an der verletzten Stelle und nehmen Sie sie erst wieder auf, wenn sie geheilt ist. Möglicherweise üben Sie zu viel Druck aus. Gehen Sie es beim nächsten Mal langsamer und leichter an und denken Sie daran, immer sanftes Dehnen einzubeziehen. Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie leicht blaue Flecken bekommen oder blutverdünnende Medikamente einnehmen.

10. Was ist, wenn ich weitere Informationen möchte oder möchten Feedback geben?

Bitte rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns an: The Pressure Positive Company, 128 Oberholzer Rd., Gilbertsville, PA 19525, rufen Sie 800-603-5107 an oder senden Sie eine E-Mail an info@pressurepositive.com.

AUSBILDUNG

NielAsher.

Advanced Trigger Point Techniques

Niel Asher Healthcare ist ein unabhängiger Verlag, der sich auf Triggerpunkt-Therapiebücher, Gesundheits- und Fitnessbücher und akkreditierte Weiterbildungskurse spezialisiert hat. Ihre Bücher, Apps, Kurse und Websites zeichnen sich durch Übersichtlichkeit, einfache Bedienbarkeit, innovatives Design und detaillierte anatomische Illustrationen aus.

Die Pressure Positive Co. trägt jetzt die

vollständige Produktlinie der NAT®-Triggerpunkttherapie Bildungsprodukte für Handbuch

Therapeuten, Fitnessprofis und chronische Schmerzpatienten; einschließlich Modulen zu häufigen Erkrankungen wie Schultersteife, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken, Ischias und vielen anderen. Niel Asher Education ist die am schnellsten wachsende Online-Bildungsplattform für die berufliche Weiterentwicklung in der Triggerpunkttherapie sowie für die Selbstbehandlung der Triggerpunkttherapie zu Hause.

Sie widmen sich der Erstellung von Publikationen in Premiumqualität, um Gesundheitsdienstleistern dabei zu helfen, die Patientenerfahrung zu verbessern.

Alle NAT®-Kurse und -Programme basieren auf Behandlungstechniken, die in ihren Behandlungsräumen verwendet und entwickelt werden, und werden regelmäßig aktualisiert, um neue Erkenntnisse und aktuelle bewährte Verfahren widerzuspiegeln.

NAT® E-Learning-Leitfäden und -Kurse sind erschwinglich, einfach zu befolgen und erwiesenermaßen effektiv. Sie werden durch regelmäßige Updates und einen reaktionsschnellen Kundendienst unterstützt, was sie zum besten

verfügbaren Lernwert macht. Greifen Sie auf alle

NAT®-Online-Bildungsprodukte unter

www.pressurepositiveedu.com zu

und beginnen Sie noch heute mit Ihrer professionellen Triggerpunkttherapie- oder Selbstbehandlungs-Lernerfahrung.



ÜBER UNSERE PRODUKTE

Als wir 1979 zum ersten Mal die ursprüngliche Reihe von Überdruckwerkzeugen entwickelten, war es unser Ziel, gut verarbeitete Produkte aus hochwertigem Material mit einem eleganten, schlichten Design zu entwickeln. Diese einfachen, tiefgehenden Muskelmassagegeräte bieten Ihnen eine Möglichkeit, Muskelbeschwerden in der Privatsphäre Ihres eigenen Zuhauses oder Büros und in Verbindung mit professioneller Behandlung und Therapie zu behandeln.



Das Original Jacknobber® II-Werkzeug

Das Original Jacknobber® II Tool kann in der Hand gehalten werden, um eine äußerst angenehme und entspannende Rückenmassage zu bieten. Die Knöpfe an jedem seiner vier Punkte können auf verschiedene Weise verwendet werden, um Muskelknoten tief zu komprimieren. Die kleineren Knöpfe sorgen für tieferen Druck, die größeren Knöpfe für breitere, sanfteren Druck. Ein Knopf kann verwendet werden, um tief in Problemstellen zu drücken. Zwei Knöpfe gleichzeitig können verwendet werden, um in müde Muskeln auf beiden Seiten der Wirbelsäule zu drücken.



Der Original Index Knobber II®

Das Original Index Knobber II® Werkzeug ist ein ideales Instrument für den Gebrauch zu Hause oder in der Klinik. Aus hochfestem Polymer geformt, ermöglicht es dem Benutzer, Muskelknoten tief, anhaltend und präzise zu komprimieren. Hand- und Massage-therapeuten schwärmen von der Benutzerfreundlichkeit des The Original Index Knobber II®-Werkzeugs und geben an, dass es vor Ermüdung und Überbeanspruchung der Hand und des Unterarms schützt, wenn sie bei ihren Kunden eine Tiefengewebetherapie durchführen.



Der Original Palmmassager™

Der Original Palmmassager™ ist eines der effizientesten Massage-therapie-Hilfsmittel, die je hergestellt wurden. Halten Sie es fest in der Handfläche und massieren Sie mit einem, zwei oder drei seiner glatten, runden Noppen verspannte, müde oder schmerzende Nacken-, Rücken-, Schulter-, Arm- oder Beinmuskeln. Ergonomisch platzierte Fingergriffe an der Basis jedes Beins sorgen für optimalen Komfort.



Der Knobble® & Knobble® II

Der Knobble® II ist das neue Design des All-Wood-Favoriten. Der Knobble II besteht aus strapazierfähigem Polymer mit einem Band aus latexfreiem Santoprene und gibt Ihrer Hand mehr Kraft, wenn Sie sie brauchen. Verwenden Sie die Spitze des Knobble II, wenn Sie an hartnäckigen Muskelknoten arbeiten. Die Basis kann für leichtere Massagegriffe verwendet werden und das abgerundete Santoprene-Band ist perfekt für Friktionsarbeiten. Der Knobble II passt perfekt in Ihre Handfläche und ermöglicht einen direkten Kontakt mit dem Körper des Empfängers.



TIGER TAIL

Das Tiger Tail® Rolling Muskelmassagegerät

Das Tiger Tail® Rolling Muscle Massager hilft, Muskelknoten, Muskelschmerzen und Steifheit vorübergehend zu lindern.

- Einfach zu bedienendes Selbstmassagegerät
- Beschleunigt die Muskelregeneration
- Gleichmäßige Druckverteilung
- Gepolsterte Schaumstoffabdeckung dreht sich reibungslos
- Schützt Finger und Hände vor Ermüdung
- Geschlossen zellig, nicht porös, kein Latex, kein Gummi, kein • sich verschlechternder Schaum
- Leicht zu reinigen mit antibakteriellem Gel/Spray
- Nehmen Sie es überall hin mit

Seit 1979 mit Stolz einer globalen Kundengemeinschaft dienen



Um mehr über die gesamte Familie von zu erfahren
Druckpositive Massagewerkzeuge oder um Ihre Bestellung aufzugeben

Rufen Sie an: **1-800-603-5107** oder E-Mail: **info@pressurepositive.com**

Besuchen Sie unsere

Website unter **www.pressurepositive.com**

Fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an

Anfragen von Angehörigen der Gesundheitsberufe und des Großhandels sind immer willkommen

THE ORIGINAL BACKNOBBER®

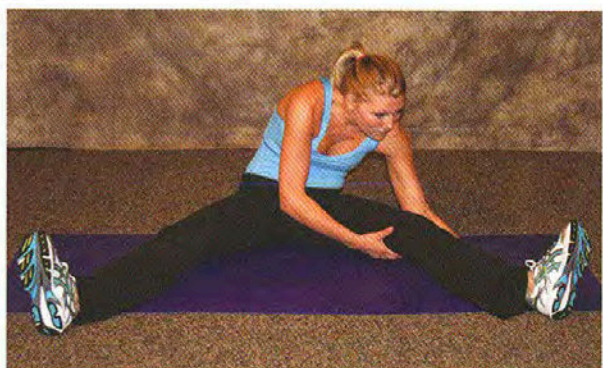
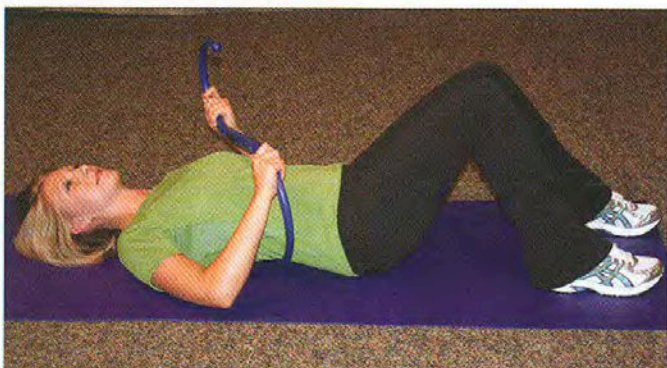
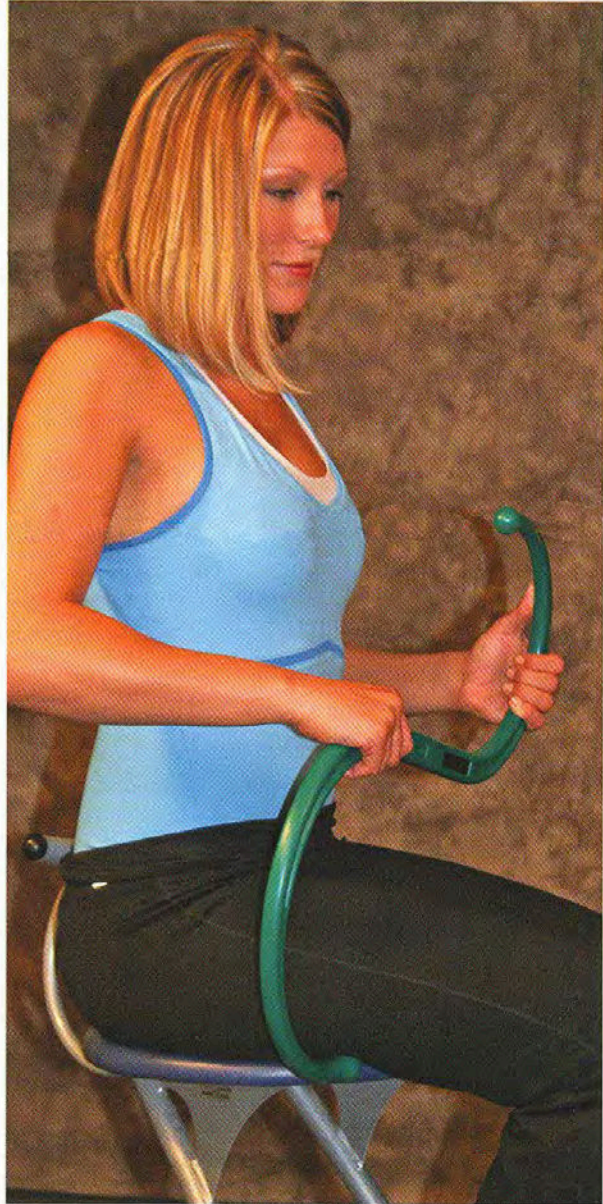
USER GUIDE

Deep Muscle Self Care



TABLE OF CONTENTS

What is a Trigger Point?.....	3
Why Self Care?.....	4
Precautions.....	5
General Use Guidelines	6
Backnobber® II Special Features	7
Backnobber Technique Tips.....	8
Self Treating Your Muscles	
Neck and Shoulder.....	9
Shoulder and Upper Back.....	12
Mid and Low Back.....	18
Hip, Buttock and Lower Extremity.....	25
Frequently Asked Questions.....	31
Testimonials.....	32
Resources.....	33
About Our Products.....	34



WHAT IS A TRIGGER POINT?

"Trigger points, technically speaking, are areas of cells in the muscle where blood flow has been reduced, and cellular metabolic wastes aren't being exchanged for oxygen and nutrients. If enough trigger points are located together, these form the "knots" that you can feel when they are being pressed."

Although pain is a common symptom of trigger points, these muscle knots can exist painlessly, in latent form, to cause other types of dysfunction such as tightness, spasm, and weakness. Think of these painless latent trigger points as "on the verge" of causing pain. Sometimes it only takes a cold draft, repetitive motion, or even a minor trauma to turn a painless trigger point into a real troublesome pain!

The areas to which trigger point pain is referred are quite predictable and have been well documented by such pioneers in the field of myofascial pain and dysfunction as Hans Kraus, MD, Janet G. Travell, MD, and David G. Simons, MD. A referred pain pattern flip chart is available from The Pressure Positive Company to help you understand this crucial aspect of trigger points because often treating the symptoms of pain you feel may not be the actual source of the pain.

Throughout our lifetimes, we all experience some muscle discomfort. This discomfort and tenderness may be a direct result of injury or disease or it may have occurred following a strenuous sport activity or

as a result of lifting or repetitive work requirements. Frequently, emotional stress will aggravate symptoms of muscle discomfort. Many people also believe that nutritional deficiencies contribute to trigger point formation. Whatever the cause, most of us are susceptible to trigger points in our muscles (including dogs, cats and horses!)

Applying pressure or compression to the muscles almost always creates a sense of relief, even though

the pressure itself can be somewhat uncomfortable when applied. If you do not experience immediate results when using the Backnobber tool, try applying deeper pressure for a longer time and to the muscles surrounding the most affected area. Exploring the contours of your body with the Backnobber tool will help you become more aware of areas that need attention.

Please note that the various diagrams throughout this booklet show only common or typical trigger point locations in muscle. The exact sites of these areas of soreness can vary widely from person to person and

need not occur in only muscle but also in fascia and other connective tissue. Keep in mind also that trigger points may also cause other non pain symptoms such as dizziness and nausea. *If you are experiencing unusual symptoms please consult your health professional to rule out any serious conditions unrelated to trigger points.*



WHY SELF CARE?

You are the key to fully understanding your own body. The knowledge you gain and the actions you take to become or remain healthy are the heart of self care.

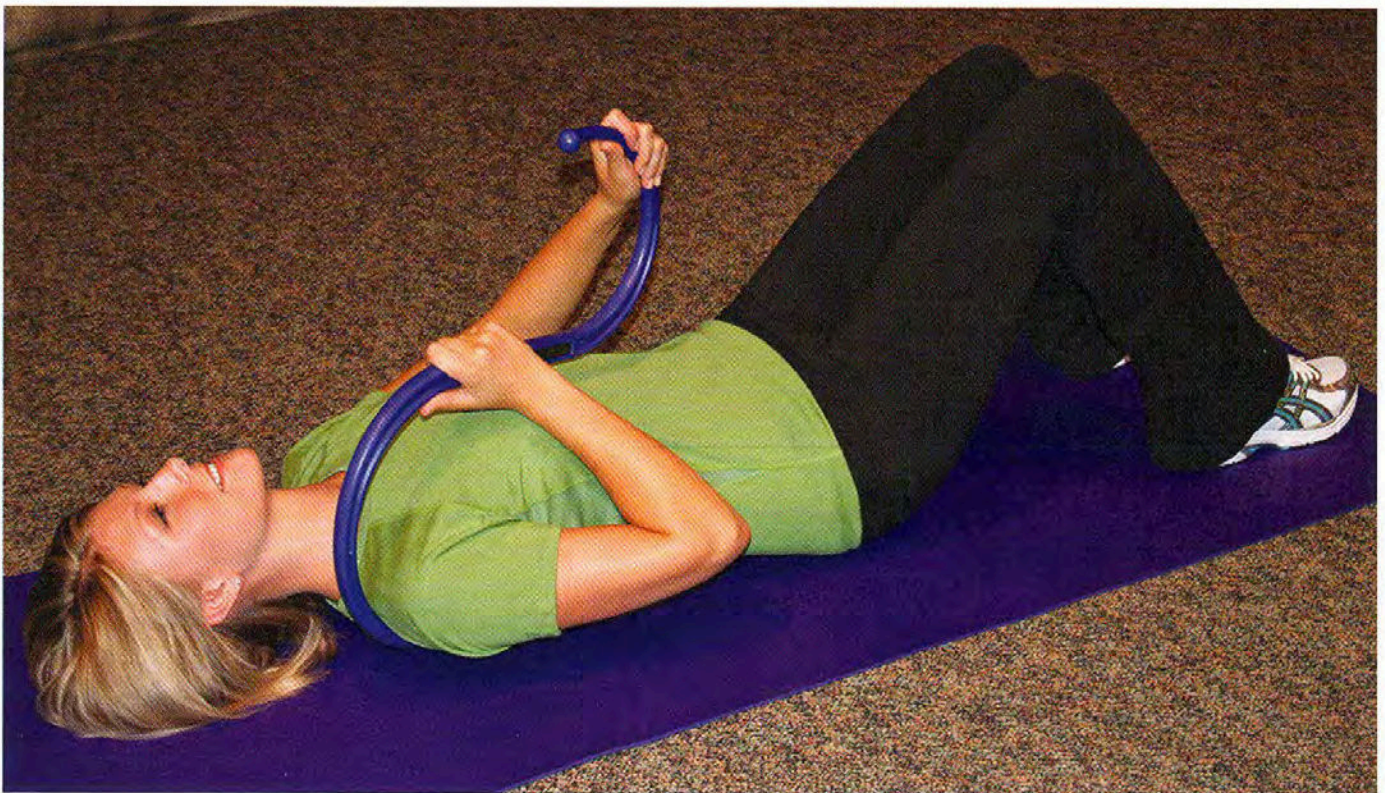
Pay close attention to the responses your body produces when stressed or in pain. Knowing when to stop and follow up with compression, stretching, relaxation and other exercises and techniques which help to reduce discomfort and tenderness is part of an intelligent self care routine.

Use the Backnobber User Guide as a beginners tool to help you locate the muscles you intend to self treat. You will know when you have found the areas to compress when you discover how tender they are to the touch. As you become more experienced and confident with various Backnobber techniques you will know what feels best for you. Please keep in

mind that treatment by your health care practitioner in addition to recommended daily use of the Backnobber tool may be necessary to help you reduce chronic or more complex cycles of muscle pain.

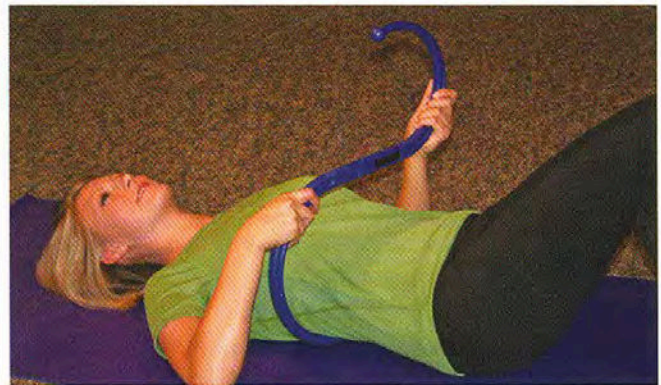
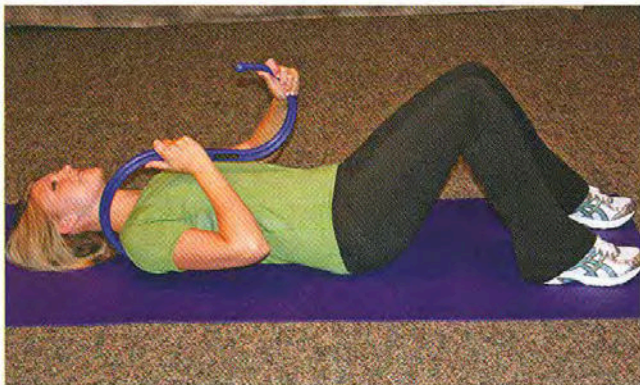
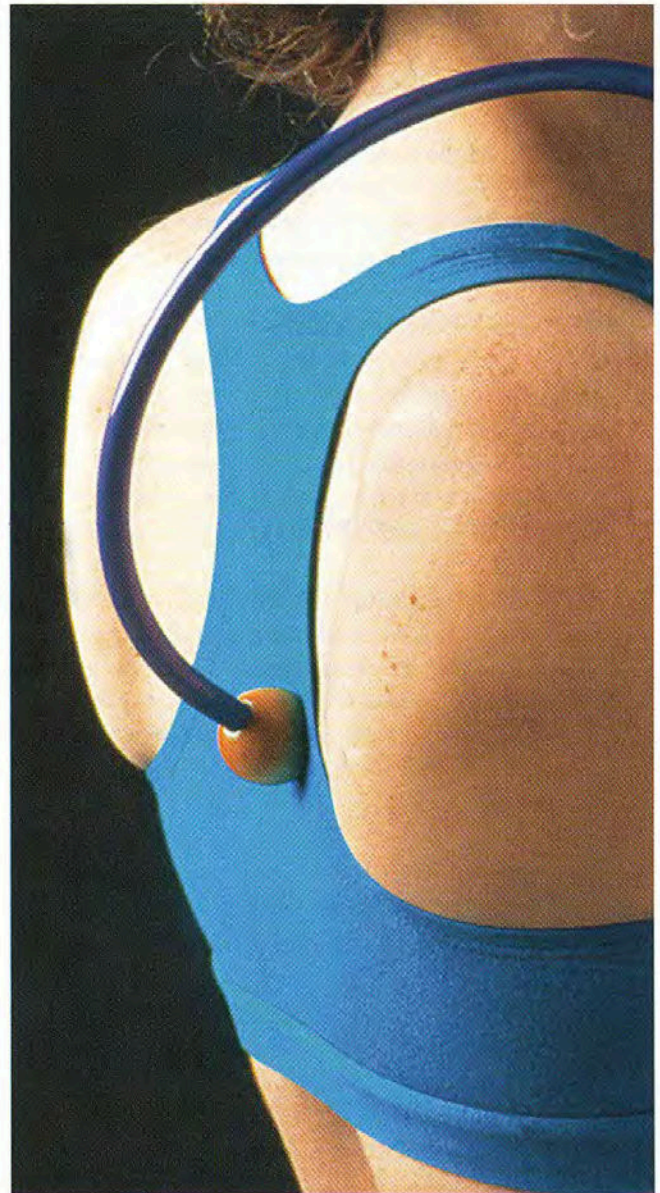
Be particularly mindful when using the Backnobber tool to keep your body as relaxed as possible, especially in the area where you are applying pressure. In addition, strengthening and resistance exercises to build and tone the muscles along with proper nutrition and sleep will produce noticeable results.

The goals of your comprehensive self care strategy should be to reduce discomfort and stiffness, restore function, increase range of motion and improve strength, posture and balance. The Backnobber tools, this guide and suggested lifestyle changes will help you to begin to achieve these goals.



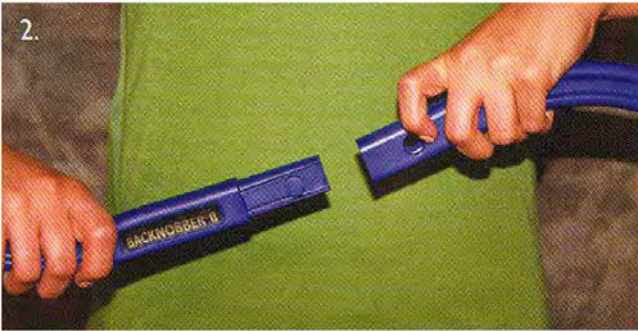
PRECAUTIONS

1. Only use the Backnobber® tools for their intended purpose. These products are designed for external use on all small and large muscles that can be comfortably reached with them.
2. Do not use the Backnobber® tools without a physician's consultation if a) you recently experienced injury or b) suffer from a serious medical ailment or c) are currently under a physician's or therapist's care.
3. If you recently underwent surgery, consult with your physician and/or therapist before using the Backnobber® tools.
4. Bruising may occur if you apply pressure too deeply. If bruising does occur, or if you experience residual pain, discontinue use until symptoms subside completely. After 1-3 days of rest, you may resume your self care being mindful to use less pressure.
5. Following use, if the area becomes swollen or red, apply cold packs. Consult your physician if inflammation persists for more than two days.
6. Do not apply directly to the bones of the spinal column or any other bony structure.
7. Gently stretching the muscles after using the Backnobber® tool is greatly encouraged.
8. Remember to pay attention to the signals your body is sending you. Only apply pressure that you can comfortably tolerate (good pain). Although you may experience some soreness and discomfort after initial use, these symptoms will subside as overall health improves.



THE ORIGINAL BACKNOBBER® II SPECIAL FEATURES

Locking Mechanism



The Original Backnobber® II tool differs from the metal versions in that it is equipped with a built in, patented mechanism that allows it to be taken apart for easy transport and storage. Press the buttons on each side of the tool, located directly in the center of the mechanism and gently pull apart. The material that the tool is made from can sometimes be sensitive to humidity changes so if you have trouble pulling them apart try rocking the two pieces gently to coax the two pieces apart.

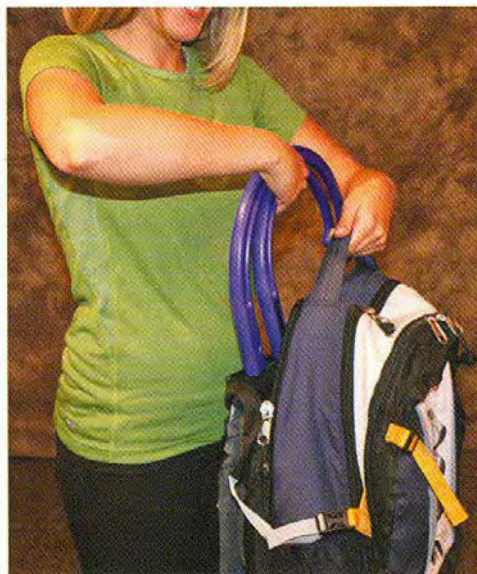
To reassemble, just fit the two ends and push gently until they click into place. To ensure proper assembly of the parts and the locking mechanism, pull on both ends after each assembly. The two ends cannot be pulled apart unless the buttons are pressed.

Travel Features

The Original Backnobber® II will easily fit into a normal sized briefcase, overnight bag or gym bag as well as an office or bureau drawer.

The Original Backnobber® II is made from a highly durable, polymer composite making it a reliable travel companion.

It is ideal for home and office workers as well as travelers, sports enthusiasts and others on the go.



BACKNOBBER TECHNIQUE TIPS

The Backnobber® tools were designed to work seamlessly with your body as an extension of your own arms and hands. Leverage is the simple concept that allows you to apply as much or as little pressure as you need. There is no right way or wrong way to hold the tool. Use it however it works best and feels most comfortable in your hands. It may feel awkward initially but feel free to experiment with different positions until you find the ones that work best for you. The following tips will help you to develop your own techniques as you become one with your Backnobber®.

- Always look for ways to use the Backnobber® tool that require the least amount of energy and provides the deepest amount of pressure.
- Using the tool should be a relaxed, reflective experience. Remember to breathe.
- It is generally best to use the tool over a light weight layer of clothing such as a cotton tee shirt or light weight shorts or pants.
- Use either end of the tool. The large knob delivers a slightly more diffused pressure. The small knob delivers a precise, exact pressure.
- Avoid bony areas especially those on the neck and spinal column. Also avoid applying pressure in to vulnerable joint spaces such as the hollow of the elbow, knee and armpit as well the throat and front of the neck.
- You can safely use the tool up to 6 or more times a day. Sore muscles respond well to frequent but relatively short compressions. Resist the urge to press deeply for periods of more than 30 seconds or you risk the chance of bruising.

- Although there maybe some discomfort while pressing with the tool, that discomfort should go away immediately after use, and be replaced by more relaxed muscles.
- Use the Backnobber® tool while sitting in your favorite chair watching television, lying in bed or on the floor, sitting at your desk or while in the car (passenger seat only).
- Take the Backnobber® to work, to the gym, while traveling and anywhere you might find yourself unexpectedly in need of deep penetrating massage.

Stretching, especially after applying compression to your muscles, enhances the effects of the Backnobber® tools. Stretching should not hurt. It is normal to feel a pulling sensation when stretching but please stop if painful symptoms develop or increase.

Strengthening exercises improve the condition of your muscles and assist in preventing further injury. As your muscles become stronger they do not have to exert as much energy to perform. They become more efficient. And as you become stronger, you can tolerate more physical activity and do more work without experiencing an increase in stiffness, soreness and fatigue. Applying resistance may be accomplished by using the natural weight of your arms and legs or by using weights or elastic bands.

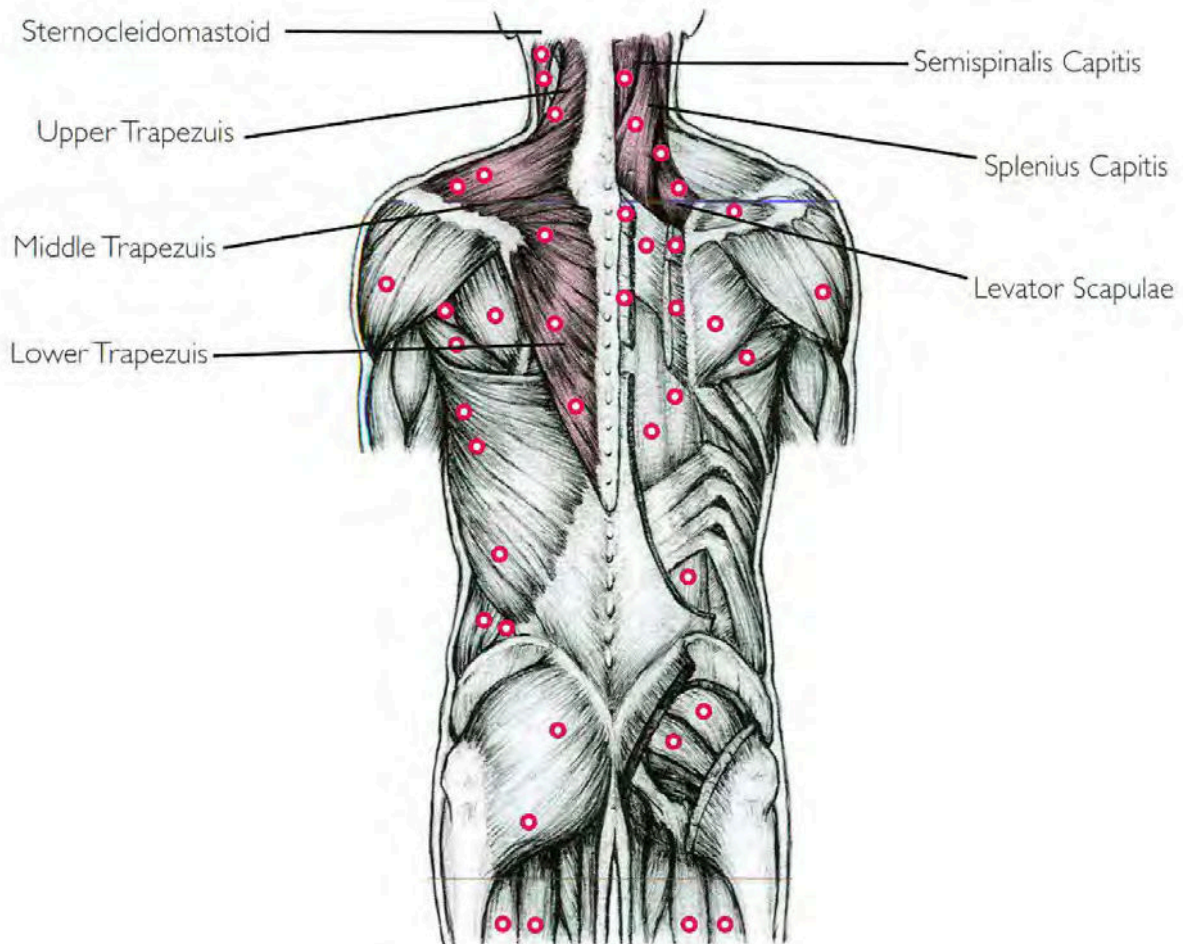
The stretching and strengthening exercises on the following pages should be executed in a slow, consistent and comfortable manner. Begin with 5-10 repetitions of each exercise. Gradually increase the number of repetitions as your physical well-being improves. Consult your healthcare practitioner before embarking on any exercise program and as needed.

NECK & SHOULDER

Overview

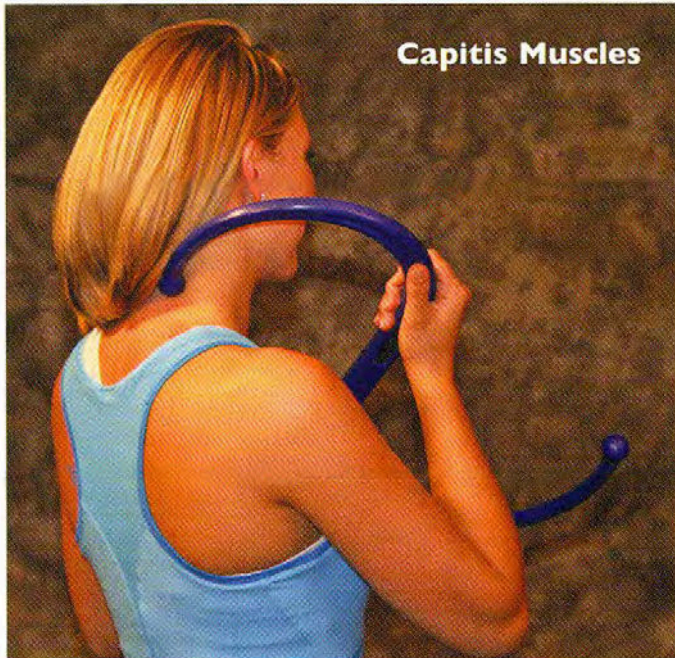
The neck and shoulders are areas of the body that very commonly harbor muscle soreness. Taut bands of muscles on the sides and back of the neck and shoulder region indicate problem areas for many people. There are many muscles

that originate in the head and neck and extend to other areas in the body. When these muscles have been injured, overused or chilled, they can result in general soreness, stiffness, fatigue and or headaches.

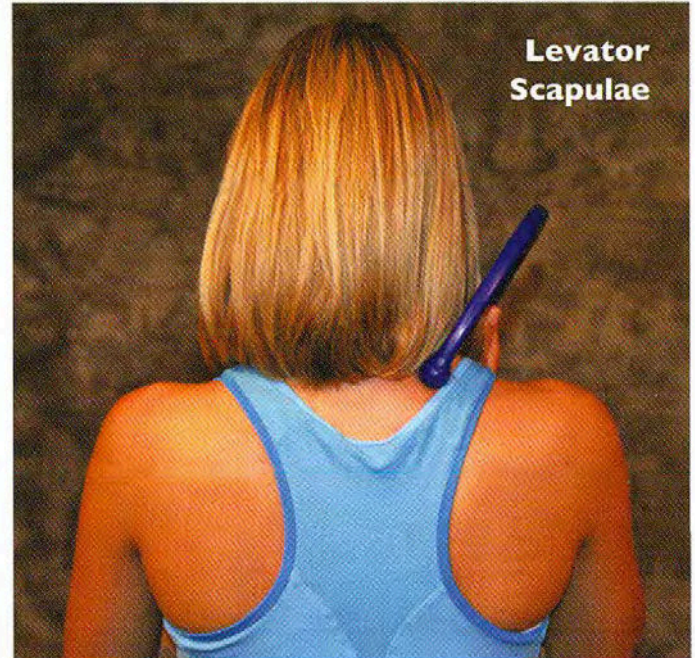


NECK & SHOULDER

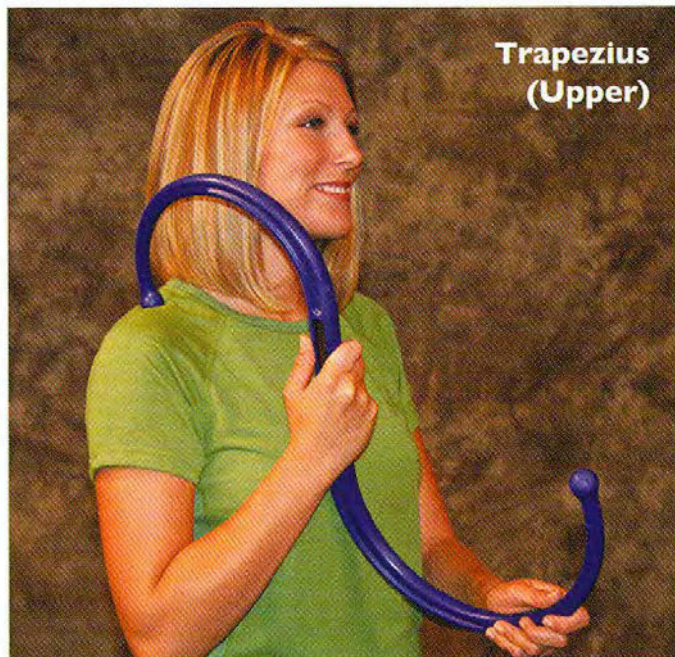
Backnobber Techniques



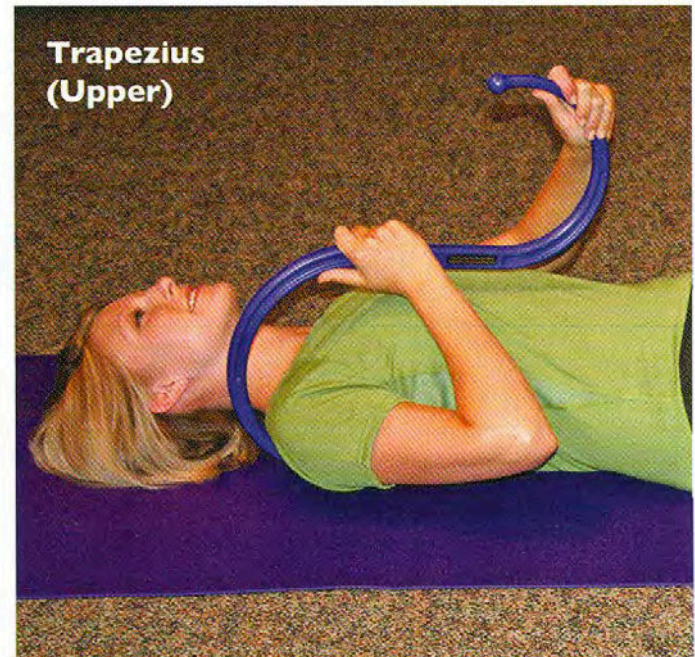
Avoid pressing The Original Backnobber® Tools into bones, especially on the neck and directly on the spinal column.



Compressing the muscles around the neck and shoulders can temporarily ease symptoms caused by muscle tension.



It is best to try to relax the arm muscles on the side of your body that you are treating.



Lay down and use the floor as a fulcrum to apply the pressure to your relaxed postural muscles.

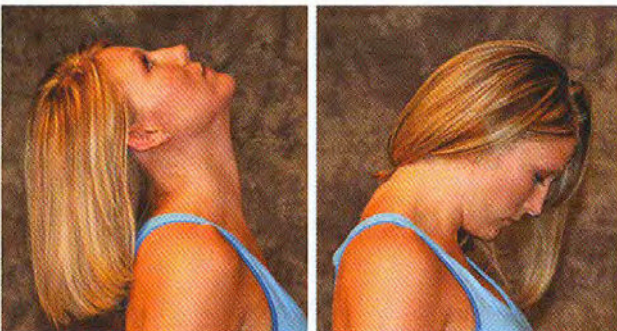
NECK & SHOULDER

Stretching and Strengthening



Head Turn

Turn your head to one side and hold for 10 seconds. Repeat on the other side (cervical rotation).



Head Lift

Slowly raise your chin (extension) and hold for 10 seconds. Lower the chin towards your chest (flexion) and hold for another 10 seconds.



Head Tilt

While facing forward, tilt and lower the head toward one shoulder. Hold for 10 seconds and repeat on the opposite side (cervical lateral flexion).



Lateral Neck Stretch & Exercise

Place the left hand around to the opposite side of the head and gently pull toward the left shoulder. Anchor the arm on the side being stretched by either sitting on your hand or grasping the bottom of the chair. Hold for 10 seconds and release. Repeat on the opposite side. To add resistance to strengthen the action of the lateral neck flexors, simply resist the pulling action of your hand by pushing against the pulling movement of your fingers. Hold for 10 seconds and release. Repeat on the opposite side.



Chin Press

Place two fingers on the chin and gently push downward. At the the same time, gently raise your head and resist against the pushing movement of the fingers. Hold for 10 seconds and release.

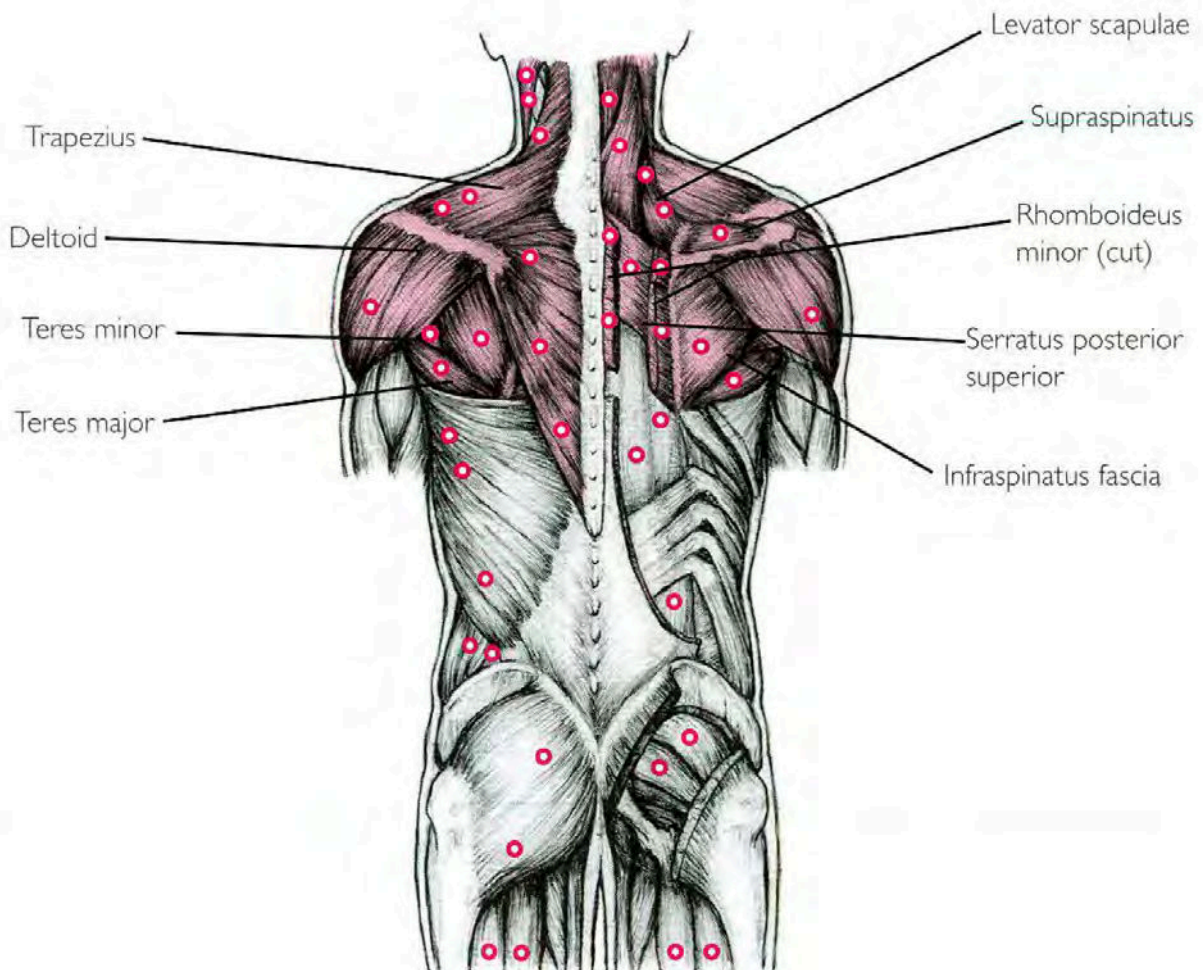
The suggested durations of these and the other exercises are only approximations. Begin slowly and gradually increase the intensity and the time according to the signals your body gives you.

SHOULDER & UPPER BACK

Overview

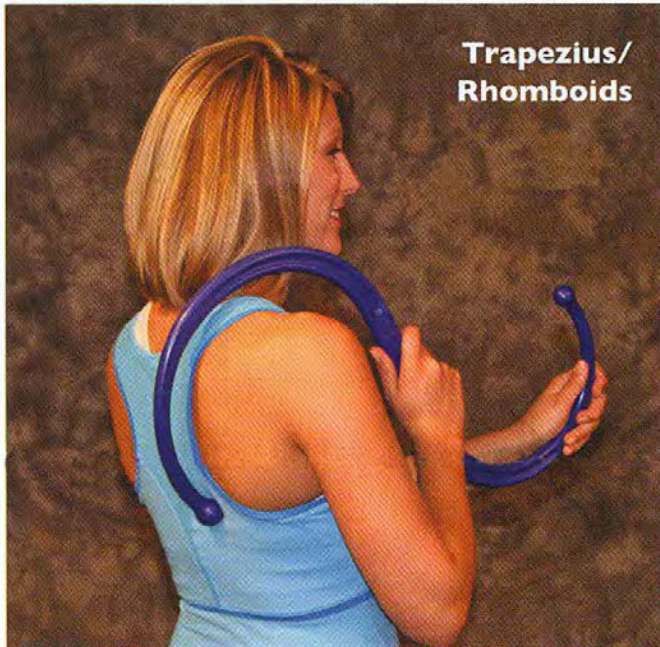
Muscle soreness can be found in the taut bands of muscles in the posterior back and along the spine. These muscles are postural and provide the support mechanisms for successfully performing everyday work and leisure activities. It is easy to take for granted how many activities these specific muscles support, such as providing

the ability to sit and type at the computer, talk on the phone, hold a child, gardening or golf. All too often, we become acutely aware of their existence when discomfort prevents us from full range of motion. During stressful times, whether physical or emotional, the shoulders and upper back generally become tense.

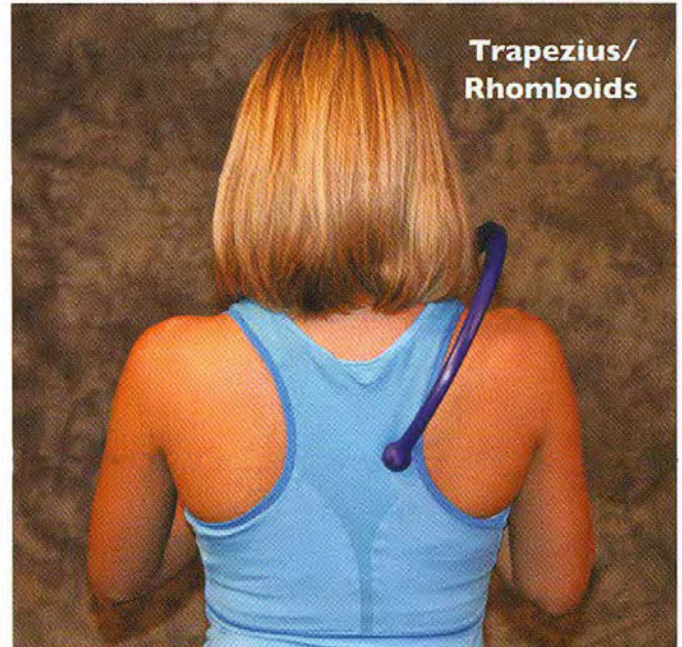


SHOULDER & UPPER BACK

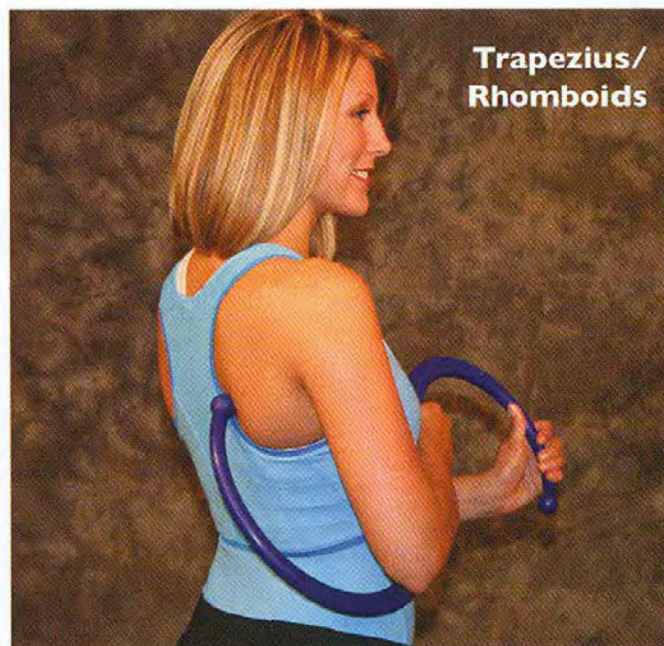
Backnobber Techniques



Always look for ways to use The Original Backnobber® II tool that require the least amount of energy and provides the deepest amount of pressure.



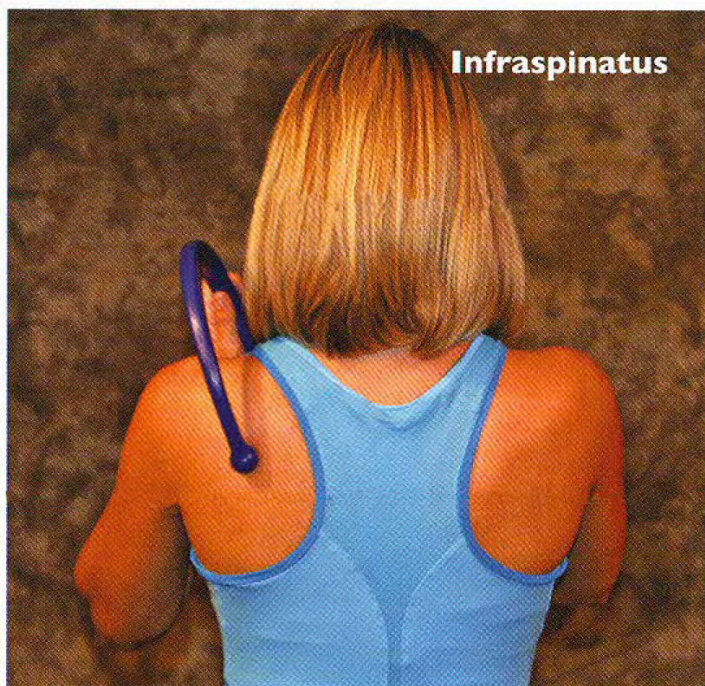
Although there may be some discomfort while pressing with the The Original Backnobber® II tool, that discomfort should go away immediately after use, and be replaced by more relaxed muscles, and a decrease in discomfort.



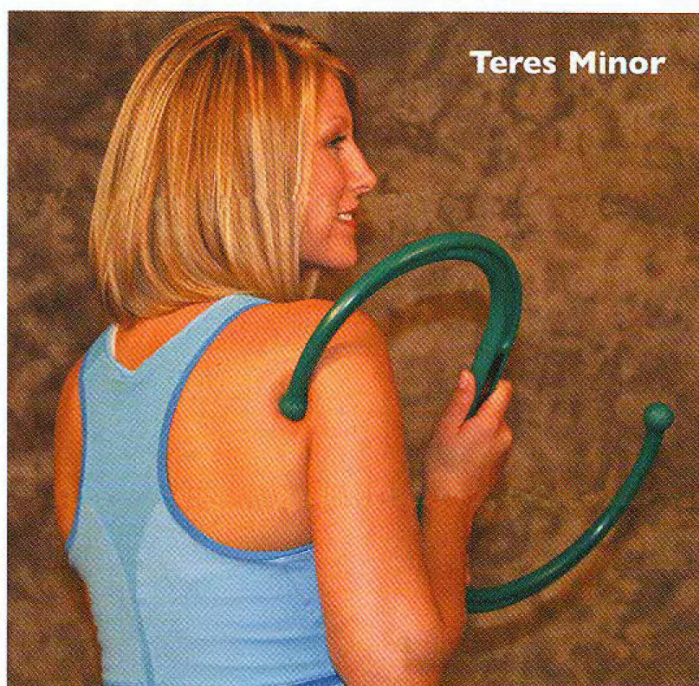
The larger end of The Original Backnobber® II tool can reach over the shoulder or under an arm and into the middle back area.

SHOULDER & UPPER BACK

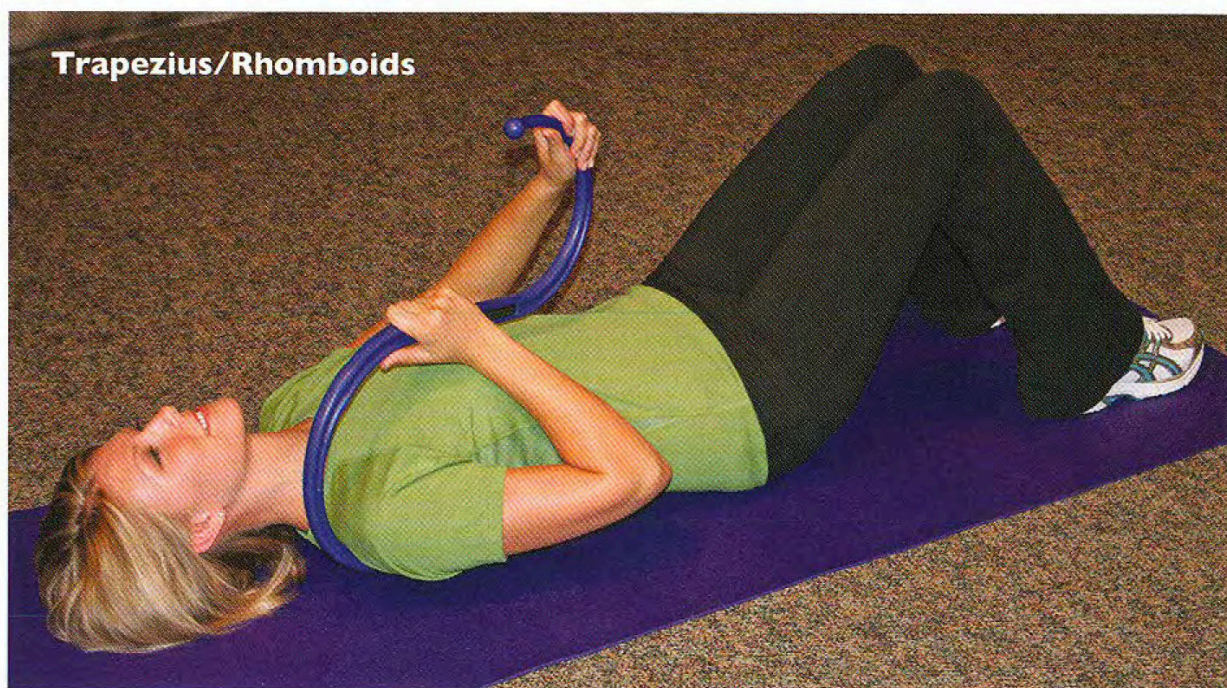
Backnobber Techniques



Breathe deeply and completely while using the Backnobber. Press and or stretch during exhalation.



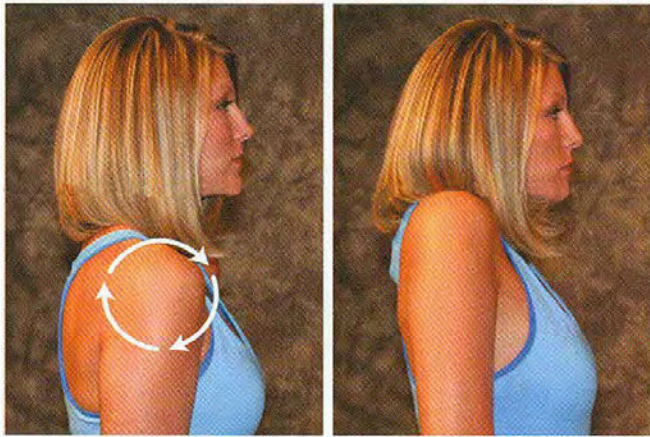
It is generally best to use The Original Backnobber® II tool over a layer of light weight clothing such as a cotton tee shirt or light weight pants or shorts.



When using The Original Backnobber® II tool lying down, let the floor act as a fulcrum.

SHOULDER & UPPER BACK

Stretching and Strengthening



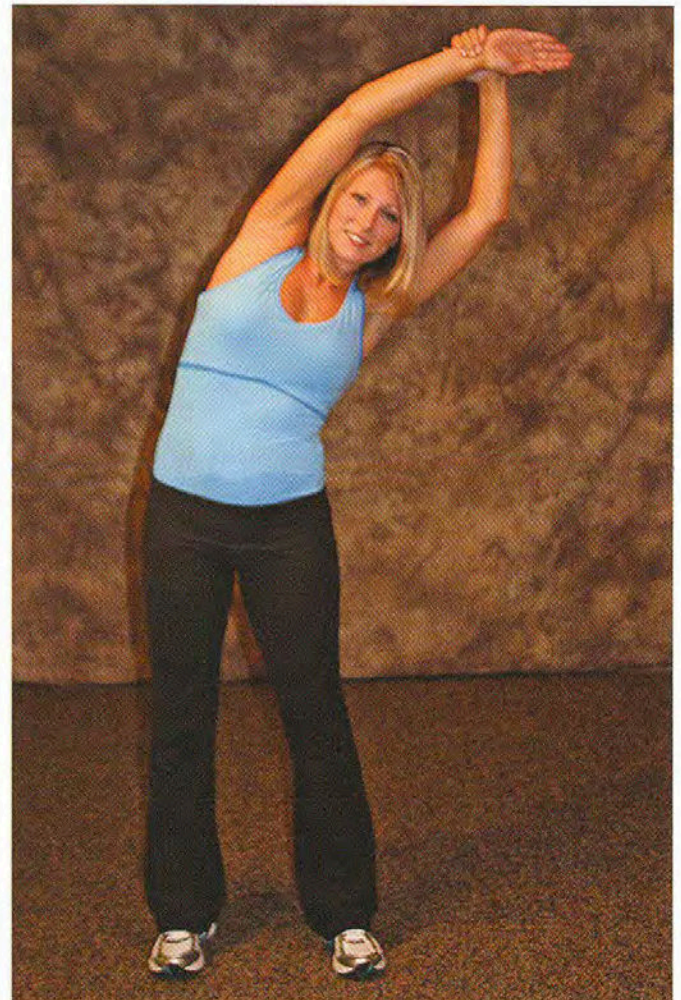
Shoulder Rolls

Roll the shoulders in a circular motion.
Repeat in the opposite direction.



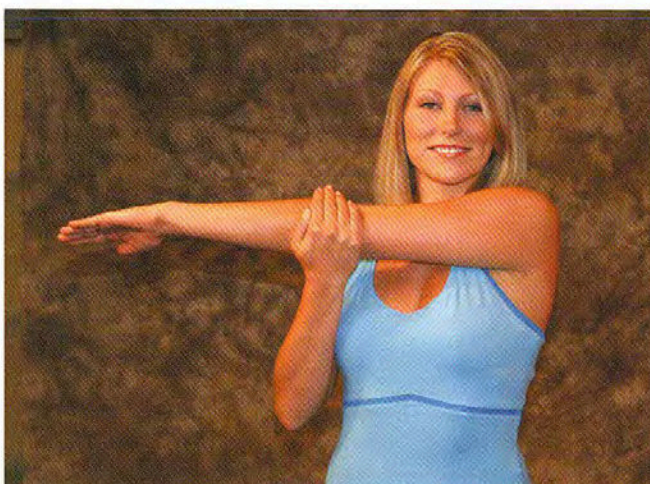
Shrugs

Elevate both shoulders and hold for 20 seconds.



Side Stretch

Reach overhead and clasp hands together.
Slowly, lean to one side and hold for 20 seconds.
Repeat on the opposite side.

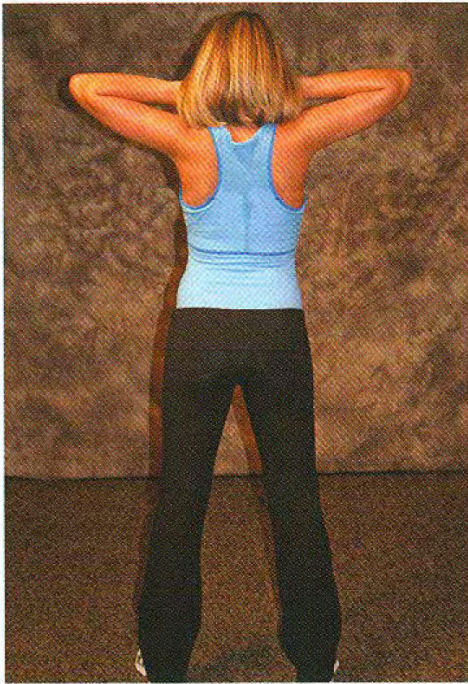


Shoulder Stretch

With arms at shoulder height, grasp your elbow and pull it across your chest as far as you comfortably can. Hold for 20 seconds and release. Repeat on the opposite side.

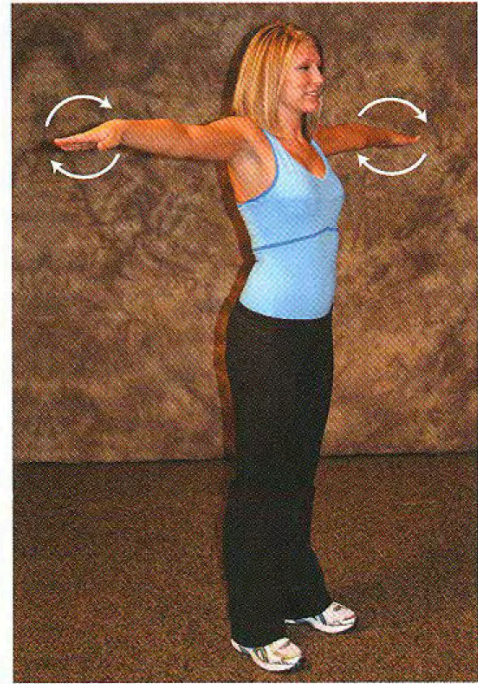
SHOULDER & UPPER BACK

Stretching and Strengthening



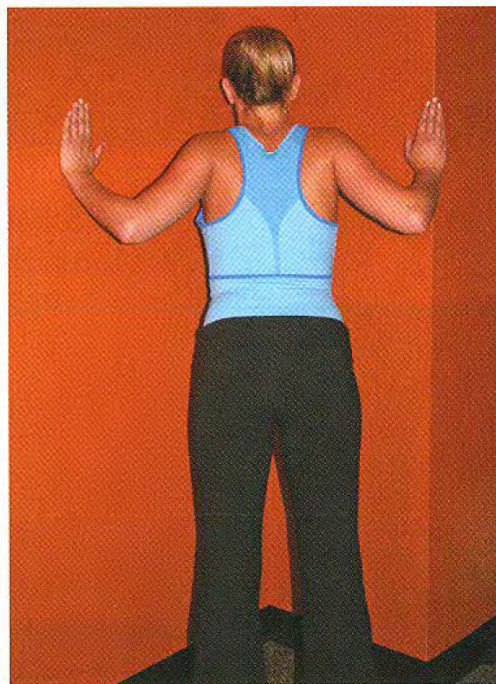
Shoulder Blade Squeeze

Clasp hands behind the base of the head. As you inhale, slowly press the shoulder blades together. Hold for 5 seconds, exhale and release.



Arm Circles

With arms at shoulder height, rotate in small circular motions. Repeat in the opposite direction. Gradually increase the arc of the arm circles.

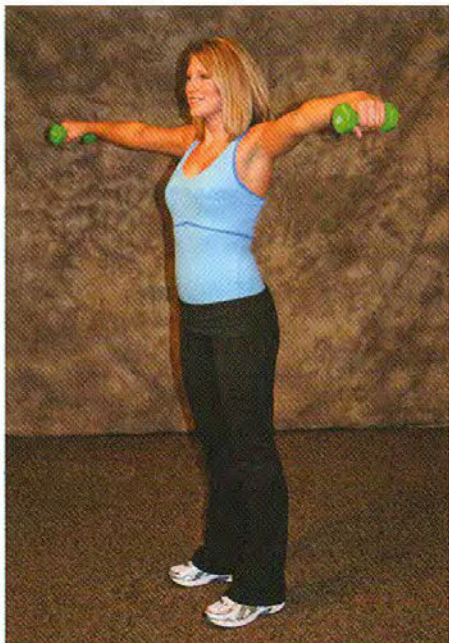


Wall Chest Stretch

Face the corner of a wall with the hands at shoulder height and feet apart. Slowly lean forward, hold for 10 seconds and release. Feel a gentle stretch across the chest.

SHOULDER & UPPER BACK

Stretching and Strengthening



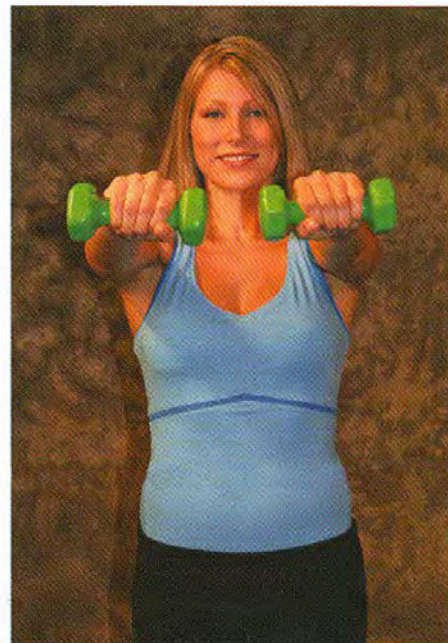
Side Arm Lifts

Begin with arms at hip level and raise to shoulder height. Hold for 5 seconds and release.

Apply resistance by holding small weights (1-2 lb.) or by attaching weighted bands around the wrists.

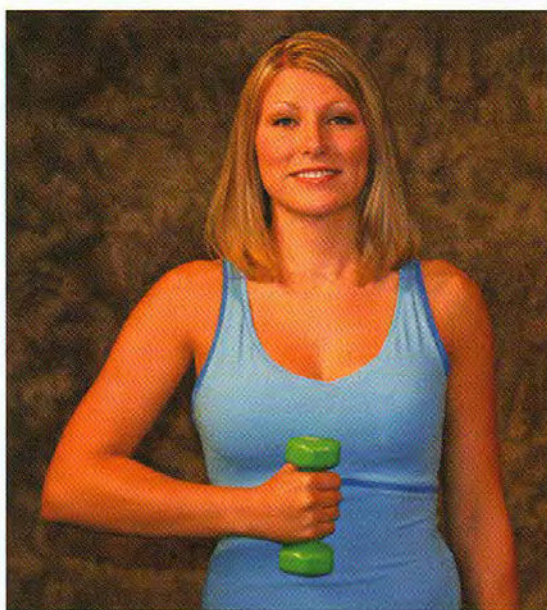
Hold weights that you can lift easily.

As strength and endurance improve, increase weight, and height of lift.



Front Arm Lifts

Raise arms straight out in front of your body to shoulder height. Hold for 5 seconds and release.



Shoulder Rotation Internal/External

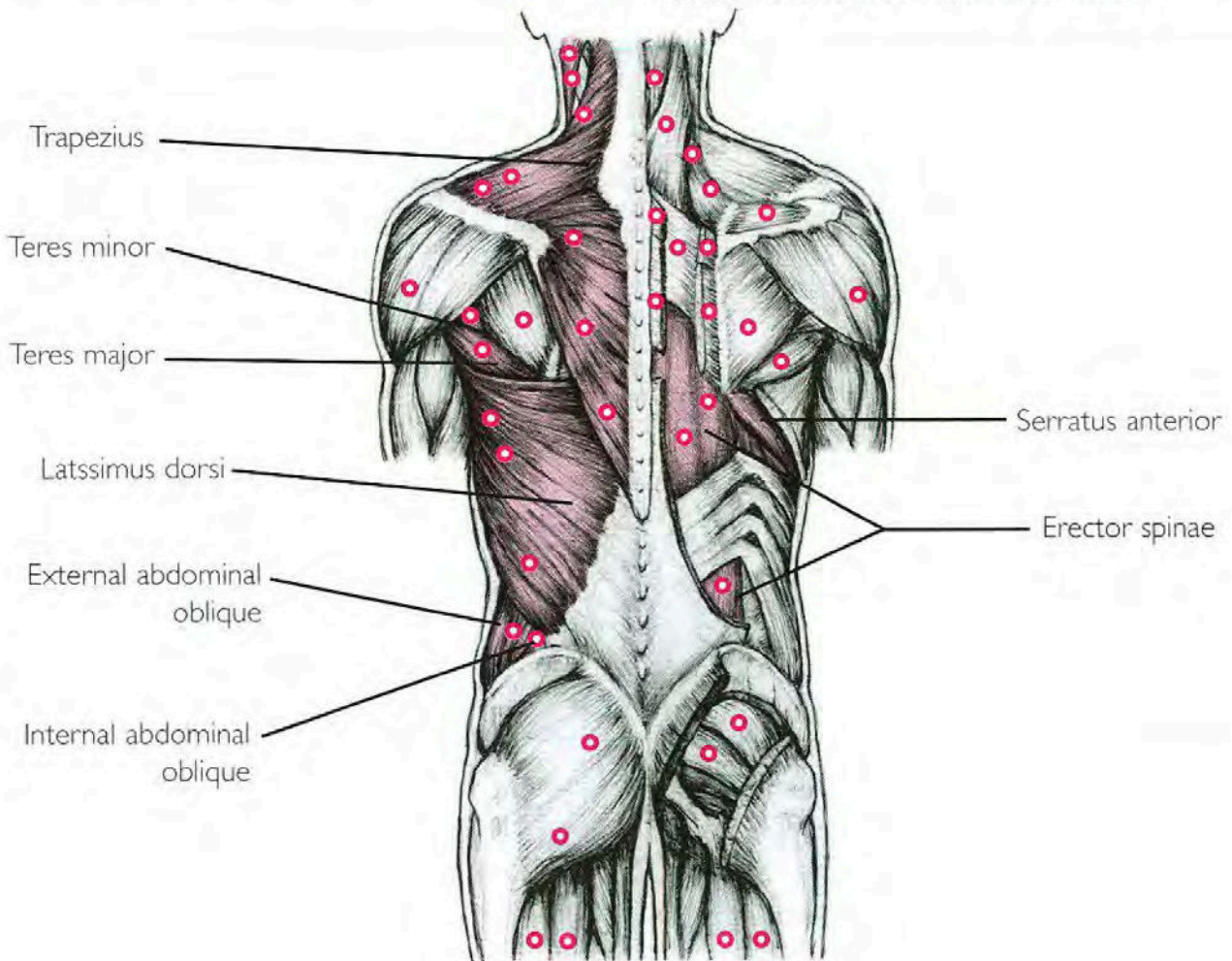
Keep your back straight and your shoulders relaxed. Bend your elbow 90° and hold the weight close to the center of your body. Extend the weight out and to the side of your body. Repeat on the opposite side.

MID & LOW BACK

Overview

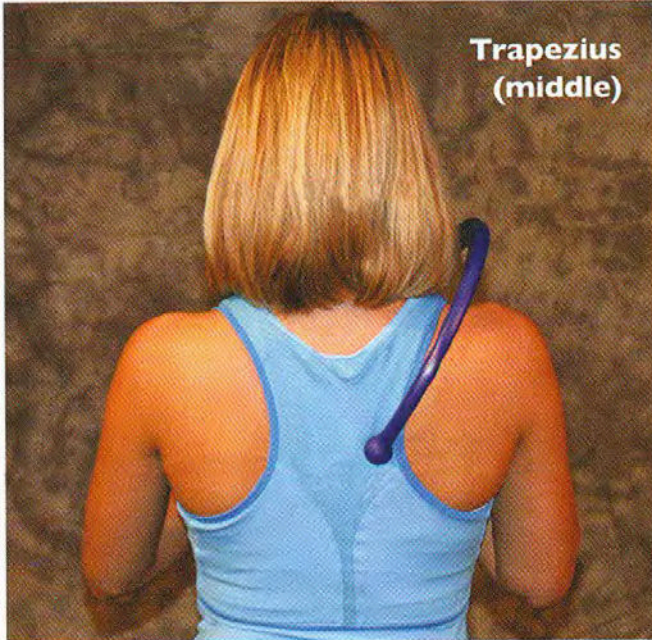
Muscle soreness can be found in the taut bands of muscles in the posterior back and along the spine. These muscles are postural and provide the support mechanisms for successfully performing everyday work and leisure activities. It is easy to take for granted how many activities these specific muscles support, such as providing the ability to sit and type at the computer; talk on the phone, hold a child, gardening or golf.

All too often, we become acutely aware of their existence when discomfort prevents us from full range of motion. Mid and back pain could be from any one of a number of causes including referred pain from muscles not located in the back. Please note, if acute pain in your lower back persists, or if you are experiencing bowel or bladder issues despite your self treatment attempts, please refer yourself to a qualified health professional to rule out a more serious medical condition.

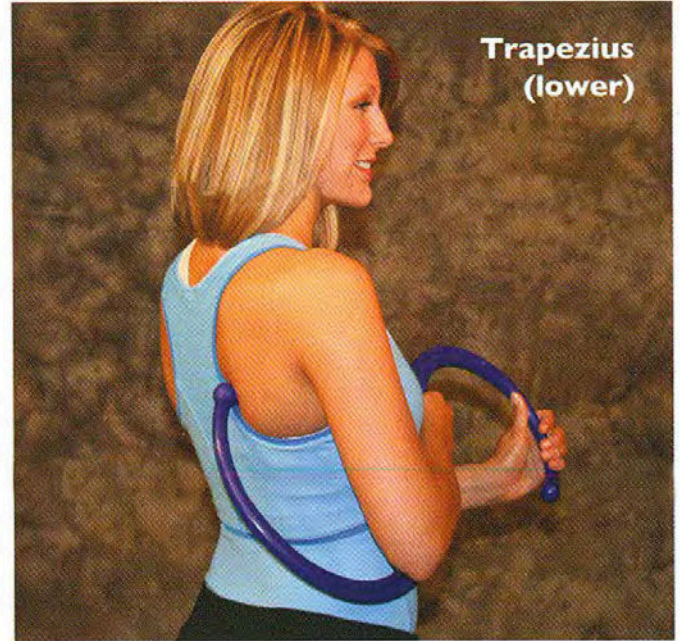


MID & LOW BACK

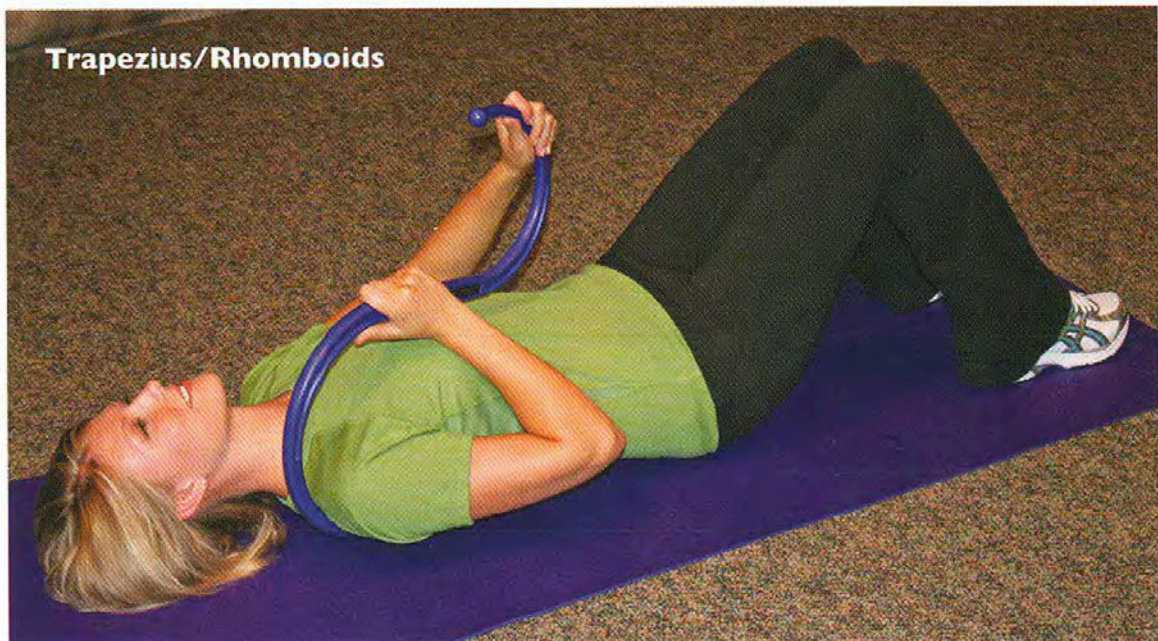
Backnobber Techniques



Be mindful of applying too much pressure for too long of a period despite the fact that it feels good. You will bruise the underlying tissue by doing so.



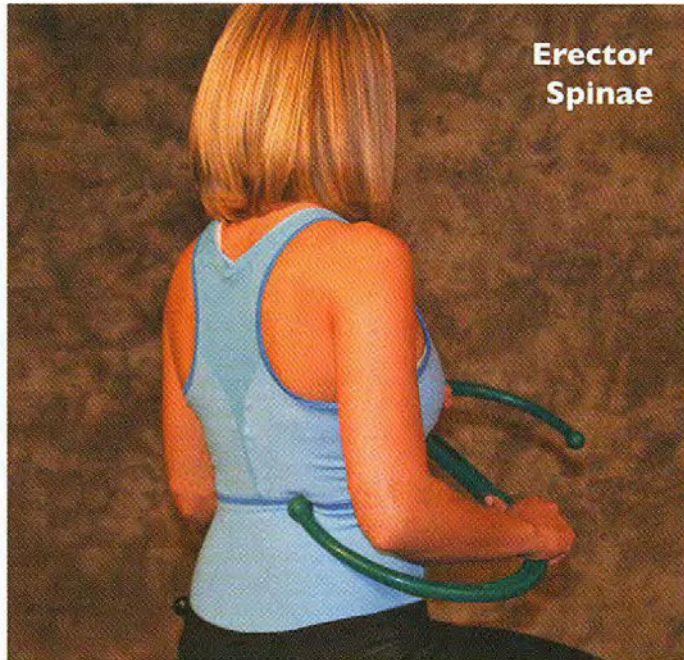
Use the Backnobber to methodically treat the entire muscle area with gentle, probing pressure.



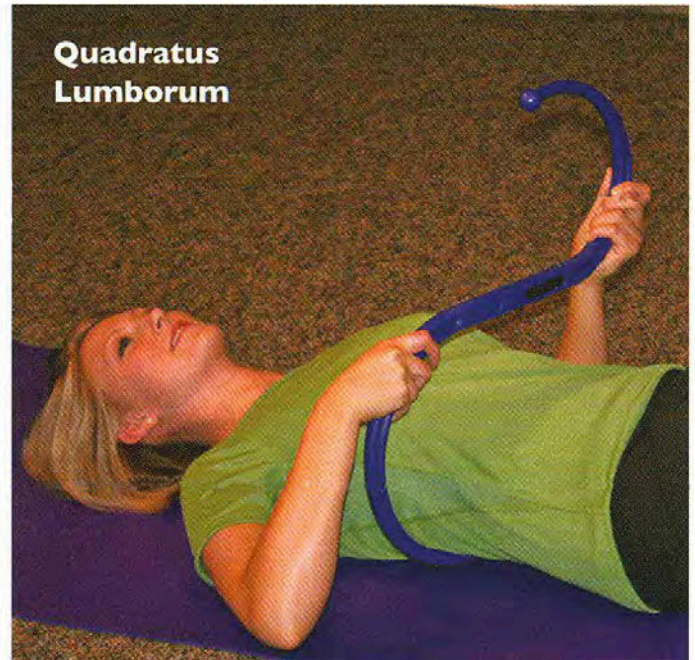
Lying on a firm surface allows your postural muscles to relax into a more neutral position and optimizes the effects of the Backnobber.

MID & LOW BACK

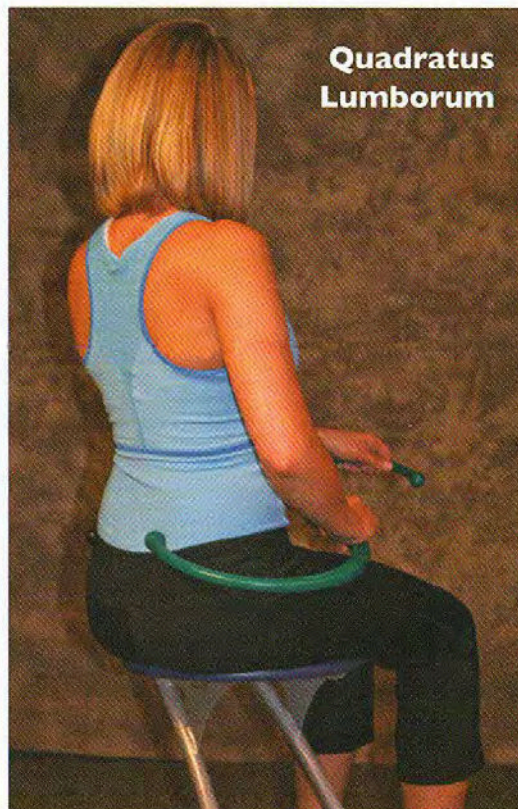
Backnobber Techniques



Soreness in the Erector Spinae muscles often refers discomfort to distant areas throughout the back and abdomen.



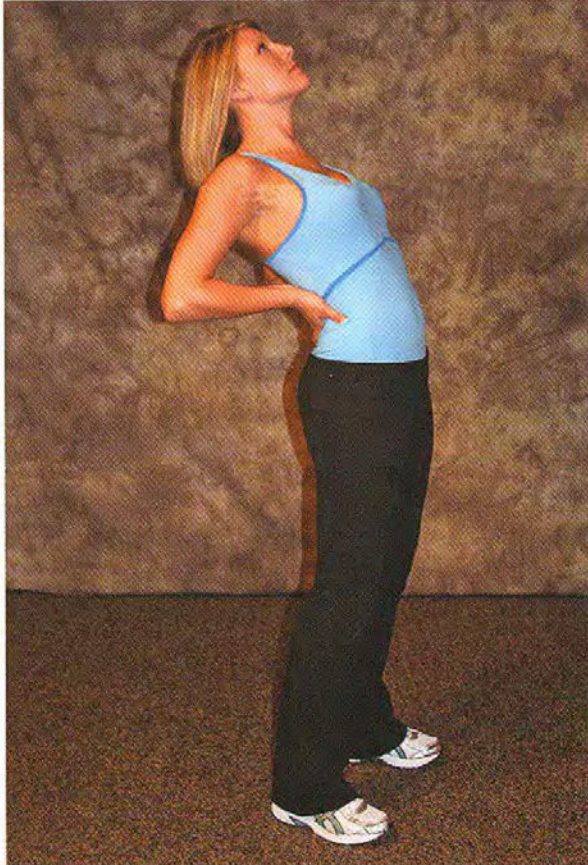
Pay particular attention to your breathing while treating the Quadratus Lumborum. Remember to breathe deeply and exhale completely.



Soreness in the Gluteal muscles may also cause tenderness in the Quadratus Lumborum (lower back).

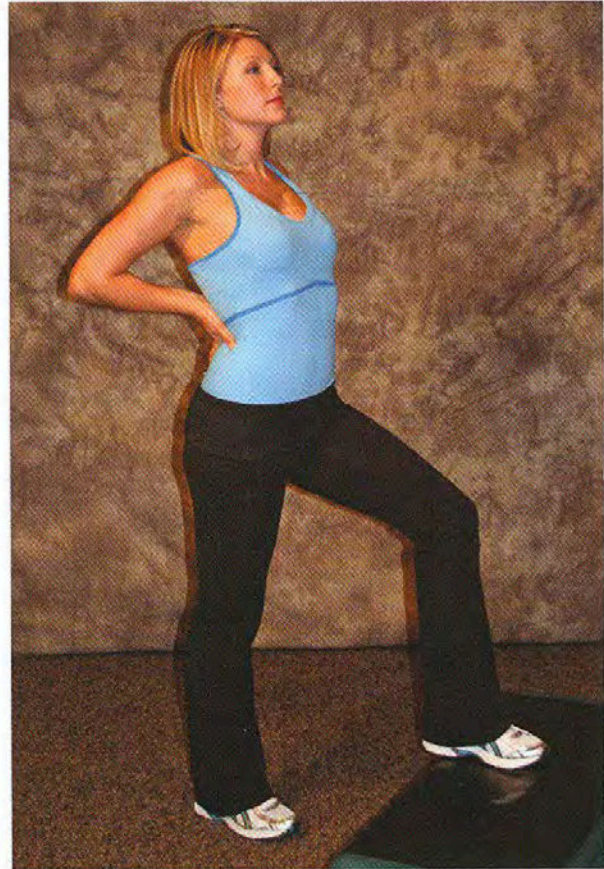
MID & LOW BACK

Stretching and Strengthening



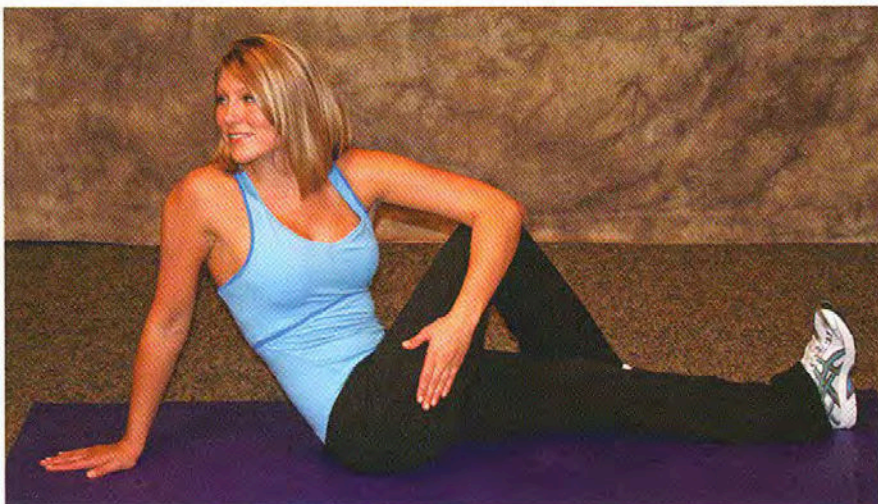
Ab Extension

Place both hands in the small of the back. Keep your head facing forward with knees slightly bent. Gently extend your upper body backwards. Hold for 15 seconds.



Ab Extension (alternative)

Elevate one foot on a firm surface, no higher than 8". Hold for 15 seconds.



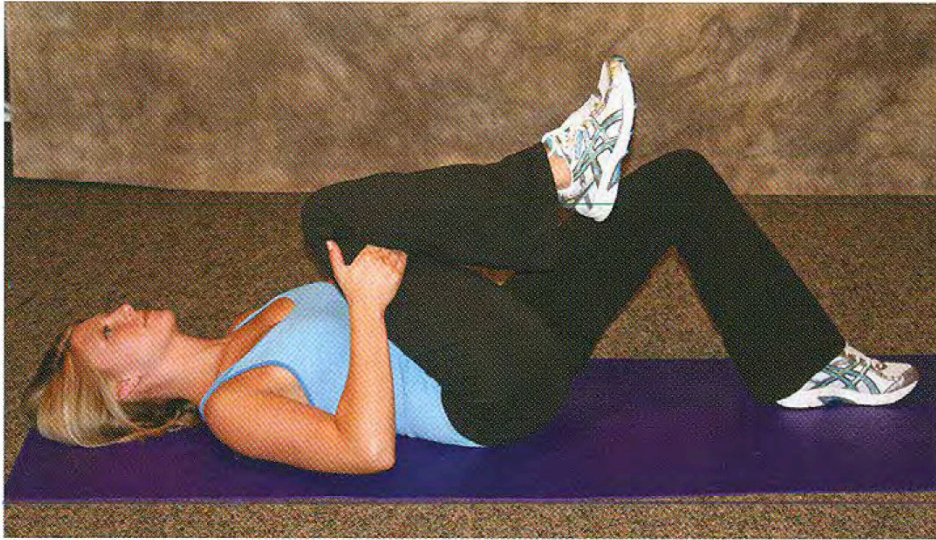
Seated Rotation Stretch

Sit on a firm surface with your legs straight in front of you. Bend your left leg at the knee and place foot on the floor, against the outside of your right knee.

Place your right elbow against the outside of your left knee, and slowly rotate your body towards the left. Hold for 15 seconds and repeat on the opposite side.

MID & LOW BACK

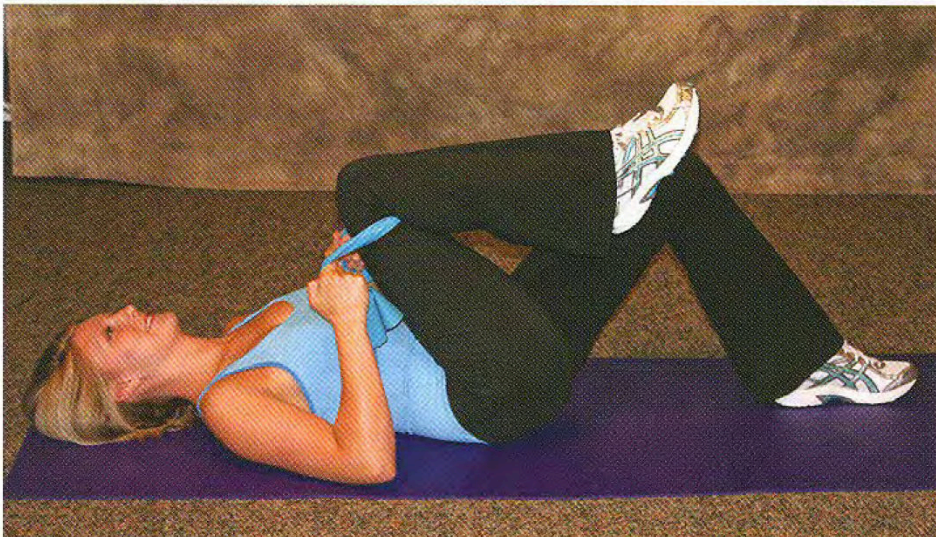
Stretching and Strengthening



Knee Pull

Lie on your back with knees bent, feet flat on the floor, and arms relaxed at your sides. Bring one knee up to your chest, and hold for 20 seconds. Release the knee slowly, extending the leg. Resume the starting position and repeat with the opposite knee.

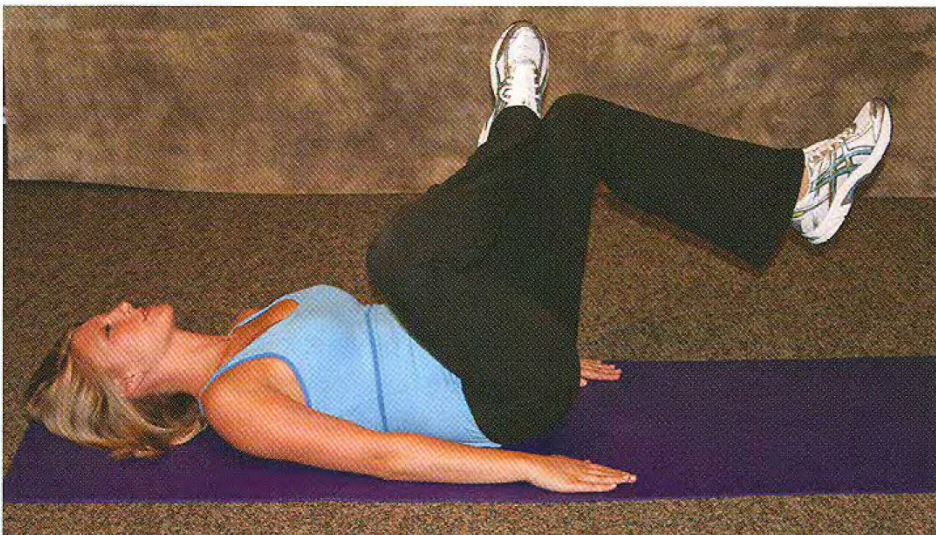
Tighten the abdominal muscles to raise leg.



Towel Pull

If you find it difficult to maintain the Knee Pull posture on your own, wrap a towel behind one knee, hold the ends of the towel in each hand and slowly raise the knee towards the chest.

Feel a gentle stretch.



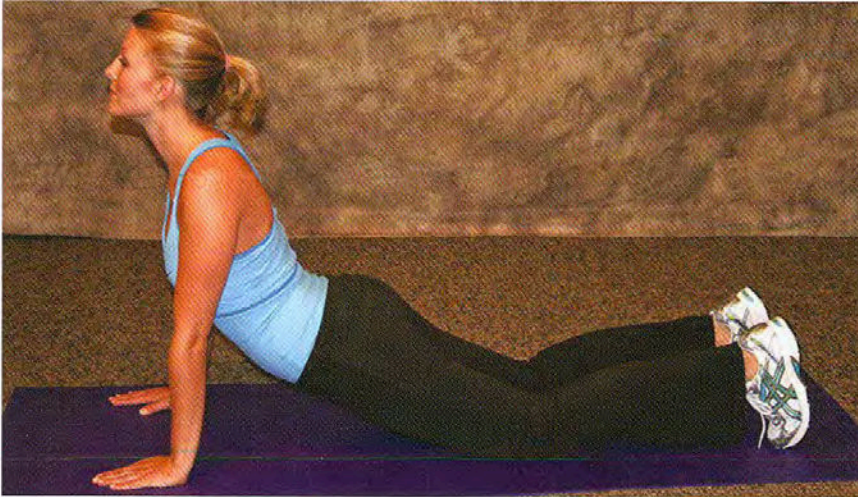
Crossed Knee Pull

Intensify the knee pull stretch by placing the heel across the opposite knee. Slowly bring the left foot toward your chest. Hold for 20 seconds and repeat with the opposite leg.

Feel the stretch in your low back, hips and buttocks.

MID & LOW BACK

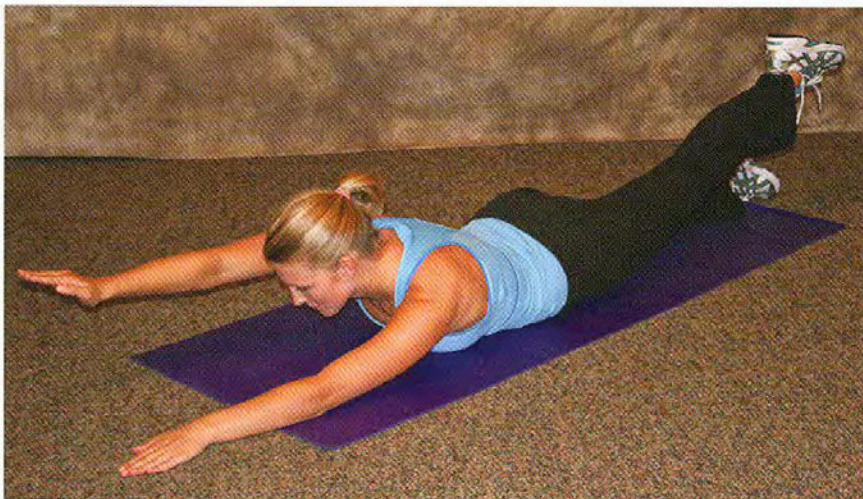
Stretching and Strengthening



Modified Push Up

Lie face down with your elbows bent as if beginning a standard push up. Slowly push your body off the floor. Your waist, hips and legs remain touching the floor although this maybe difficult for some. Hold for 10 seconds and release.

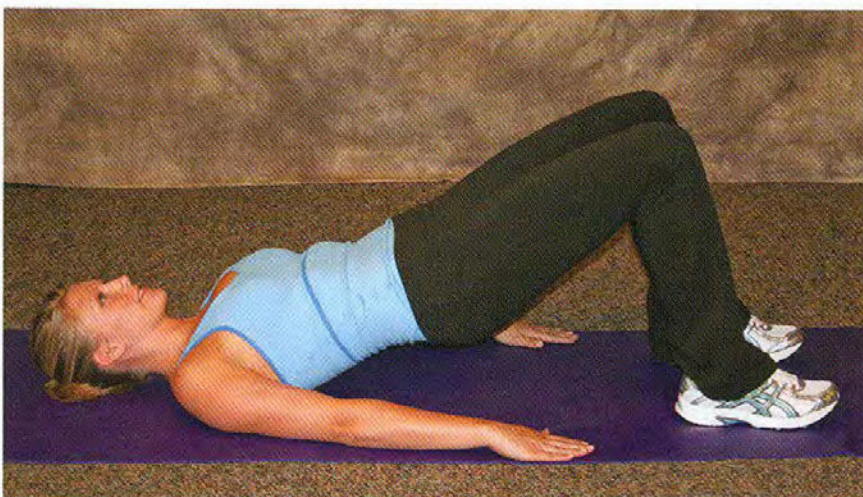
Feel a gentle stretch in your abdomen.



Alternate Leg and Arm Lifts

Lie face down on the floor. Extend your arms above your head. Lift one arm and the opposite leg. Hold for 10 seconds and release. Repeat using the opposite arm and leg.

Always follow this exercise with corresponding stretches of your low back, hips and buttocks.



Bridging

Lie on your back with knees bent and arms at the sides of your body. Elevate your hips and buttocks slightly, keeping the small of the back touching the floor. Hold for 15 seconds and slowly release.

Deliberately tighten your stomach muscles, and slowly elevate your hips.

MID & LOW BACK

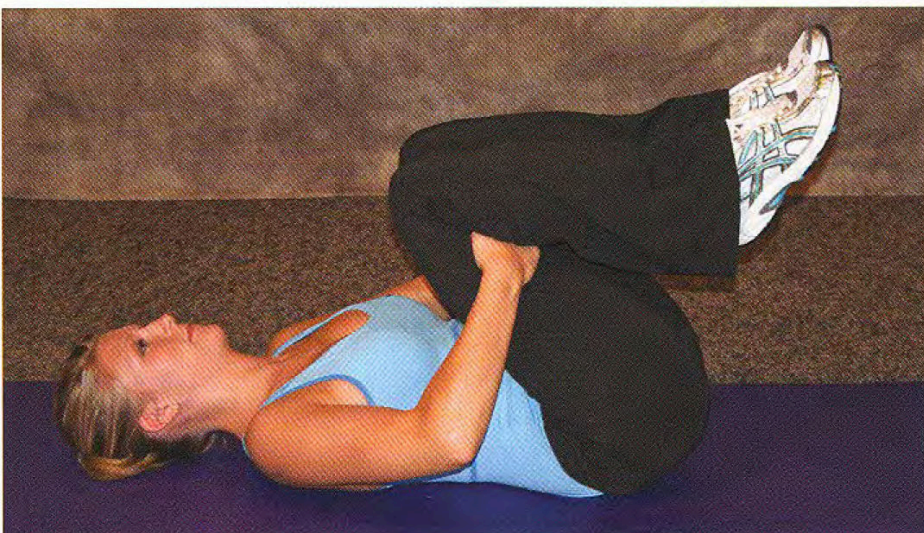
Stretching and Strengthening



Cat Stretch

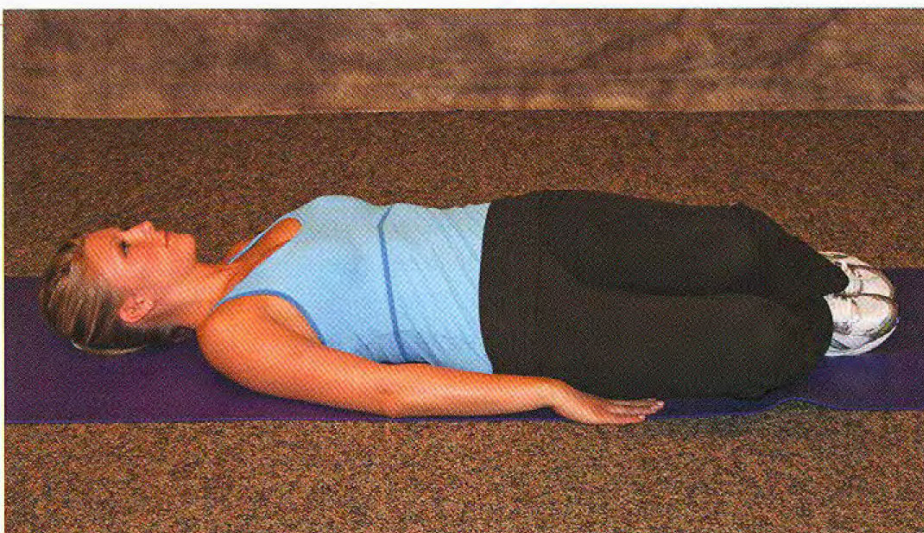
Extend arms directly out in front of you and sit back on your heels. Hold for 15 seconds, release and move back into a cat-like arching position.

Feel an easy stretch in the low back, hips and buttocks.



Cradle Rock

Lie on your back with knees bent. Bring both knees up to your chest and clasp your hands under your legs. Hold for 20 seconds and release.



Rotation

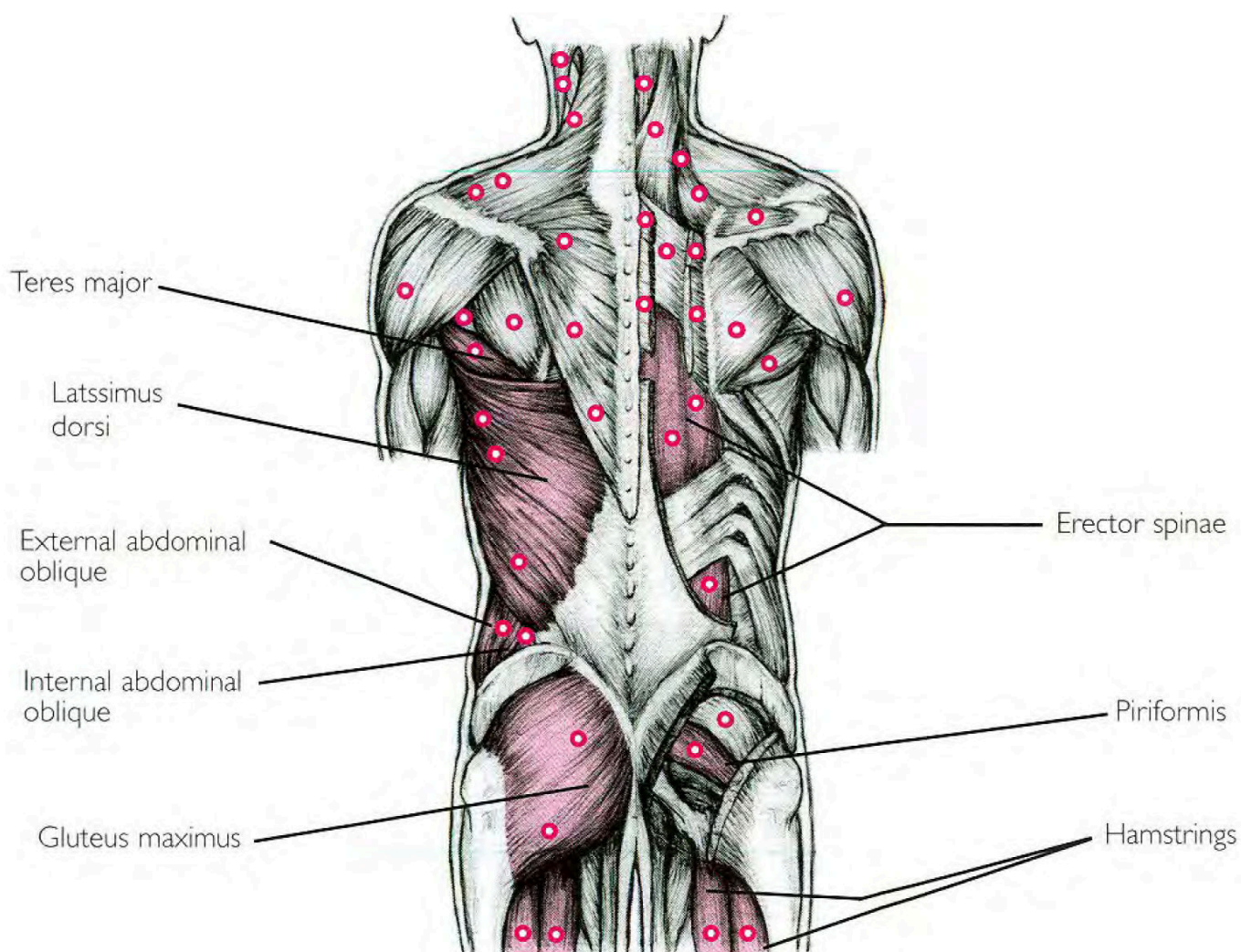
Lie on your back with knees bent, feet flat on the floor and arms at the sides of your body. Slowly drop your knees to one side. Hold for 15 seconds. resume start position and repeat on the opposite side.

HIP, BUTTOCK & LOWER EXTREMITY

Overview

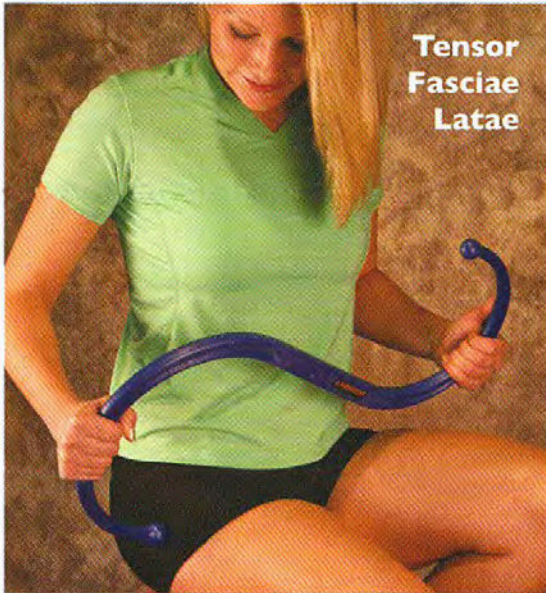
You may find muscle discomfort in taut bands of muscles in the posterior hips, buttocks and thigh. These muscles stabilize the body and are essential for activities such as sitting, walking, riding a bike or driving a car. When they are overworked, fatigued or injured, soreness and

tightness occur and every movement may produce discomfort. Once these muscles have been released using deep sustained compression, stretching can help to restore flexibility and function.

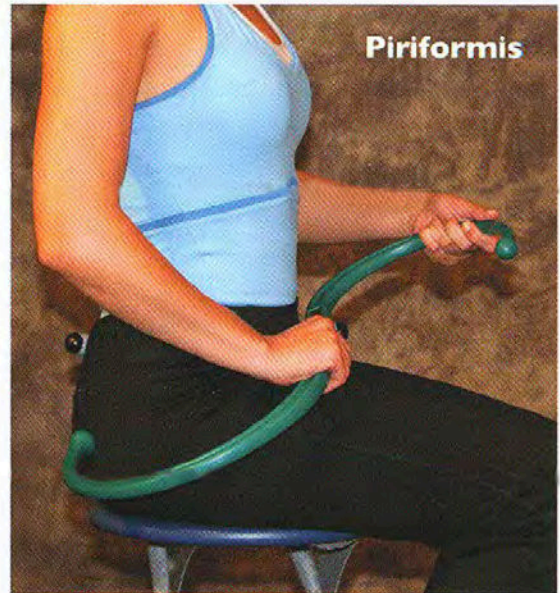


HIP, BUTTOCK & LOWER EXTREMITY

Backnobber Techniques



The TFL is a strong muscle that is attached to the Iliotibial Band. If you use your legs powerfully and experience pain in the front of your hip, use the Backnobber to search for muscle knots below and to the outside of the hip bone. Be sure to keep your hip relaxed in a neutral position or a very slight stretch.



If you experience tenderness in your sacrum or hip, chances are that the Piriformis muscle is involved. Use the precision of the Backnobber to probe for the tenderness of the offending muscle which lies deeply under the Gluteus maximus.

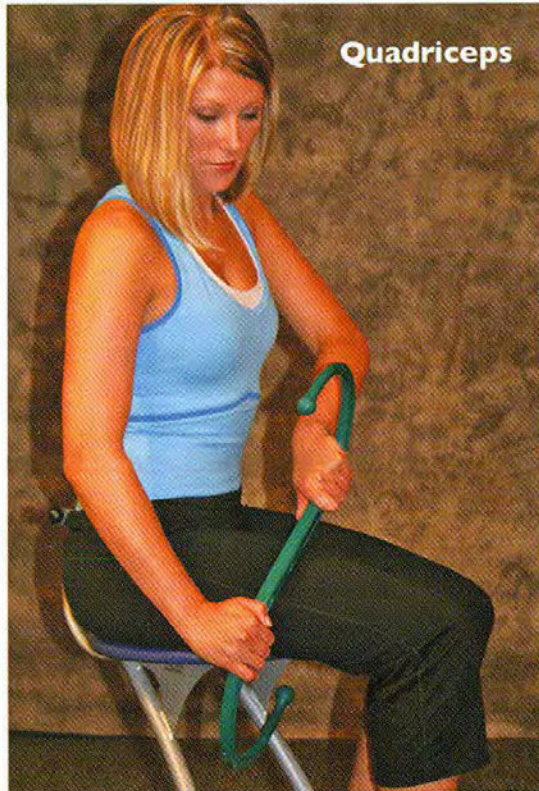


Muscles of the three gluteal muscles are responsible for much discomfort felt in the lower back. However, muscle knots in the Gluteus Minimus can cause discomfort down the back or side of the thigh and the lower leg, even as far away as the ankle.

A tip for men: Be mindful that a back pocket wallet can compress the gluteal muscles causing a restriction of adequate blood flow. The resulting muscle pain can be in the low back or even mimic the pain of sciatica.

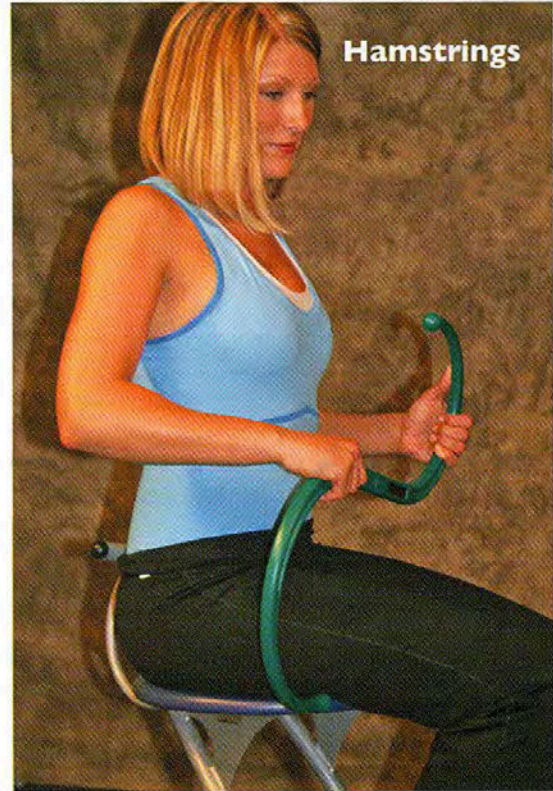
HIP, BUTTOCK & LOWER EXTREMITY

Backnobber Techniques



It is thought that Quadriceps muscle knots are the primary source of knee discomfort. Use the edge of the shaft of the Backnobber II, or the Tiger Tail Rolling Massage tool to apply gliding pressure to the broad muscles of the quadriceps.

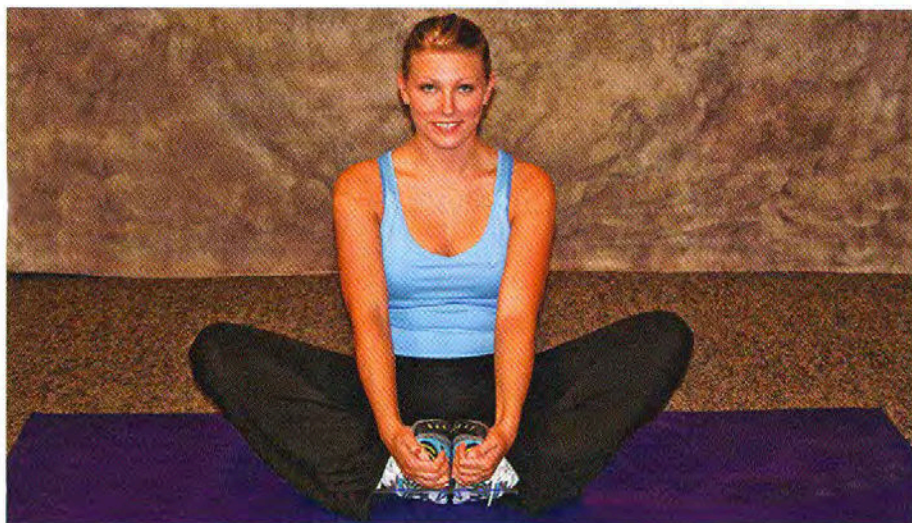
Use the balls at the end of the Backnobber to apply more precise compression.



Untreated muscle knots in the multiple muscles of the hamstrings can cause a cascading effect of tenderness and associated symptoms from headaches to lower back pain. Slip the Backnobber between the back of your thigh and a chair and use the chair as a fulcrum to apply upward pressure to muscle knots in the thick muscles of the hamstrings.

HIP, BUTTOCK & LOWER EXTREMITY

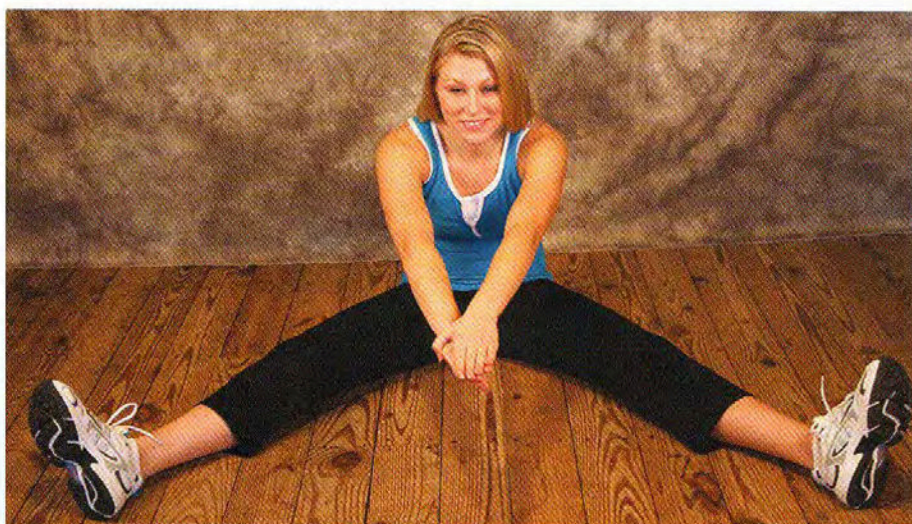
Stretching and Strengthening



Groin Stretch 1

Sit on the floor with back straight, shoulders relaxed and heels together. Gently pull your upper body forward. Hold for 20 seconds and release. This stretch is also great for the lower back and hips.

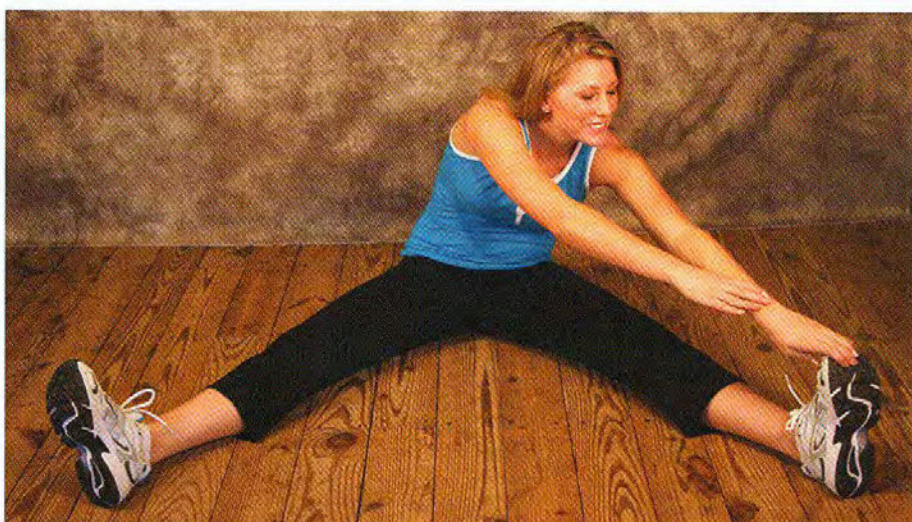
Feel an easy stretch in your groin and the inside of your thighs.



Groin Stretch 2

If you find it difficult to keep your heels together, sit on the floor with shoulders relaxed. Extend the legs out to form a wide v-shape. Reach forward. Hold for 20 seconds.

Reach forward for a comfortable stretch. Do not bounce!



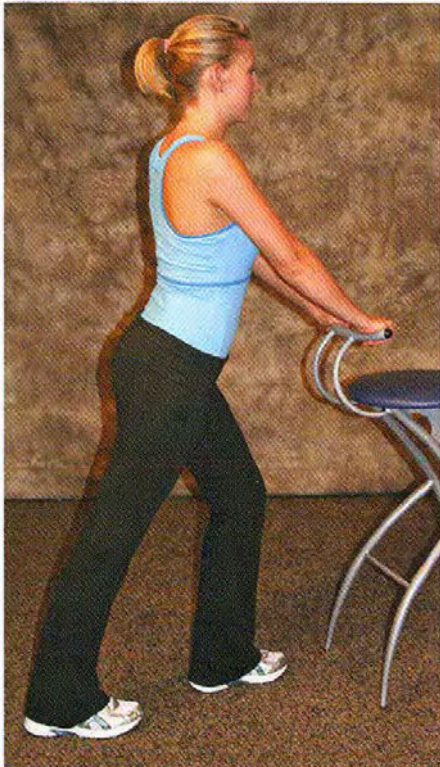
Sitting Hamstring Stretch

Sit on the floor with your legs apart and toes upright. Reach toward one foot. Hold for 20 seconds and repeat on the opposite side.

A good way to maintain a straight upper body position is to lean your back against a wall.

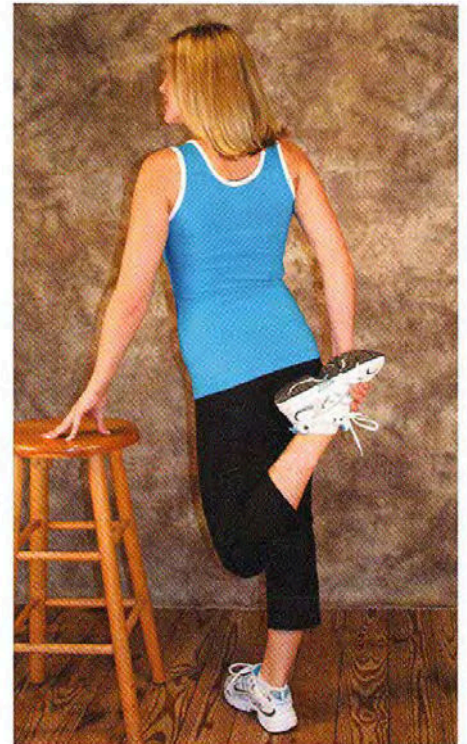
HIP, BUTTOCK & LOWER EXTREMITY

Stretching and Strengthening



Calf Stretch

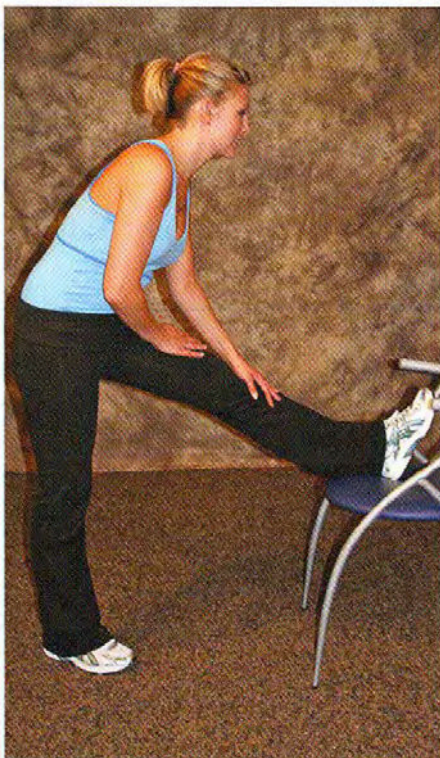
Stand a few feet from a wall or fixed support. Place one foot forward and bend at the knee. Straighten the other leg behind your body, with the heel firmly on the ground. While pushing against the wall with your hands, slowly lean towards the wall. Hold for 20 seconds and repeat with the opposite leg.



Quadriceps Stretch

Holding onto a firm surface with one hand, grasp the opposite ankle and pull foot behind the body. Hold for 20 seconds.

Feel an easy stretch in the front of the thigh.

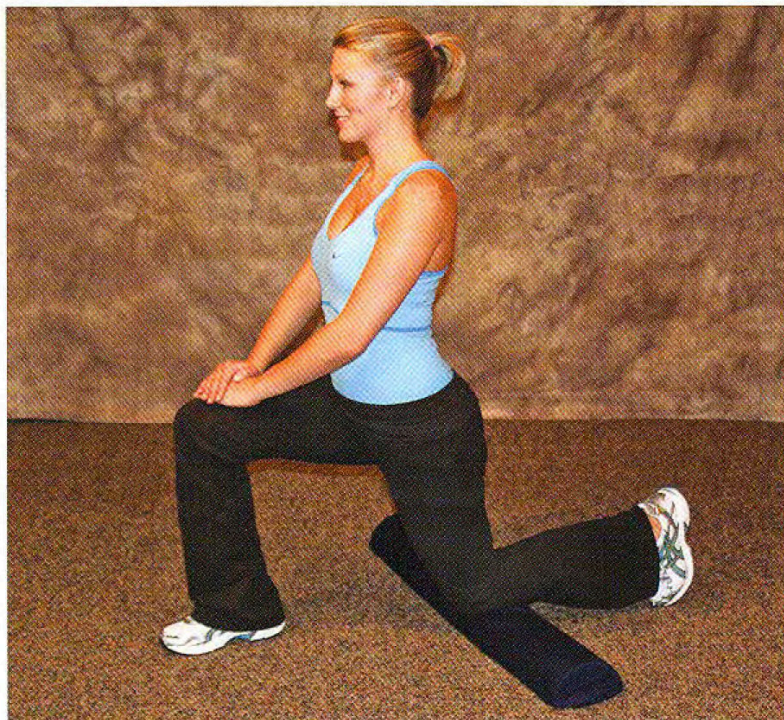


Standing Hamstring Stretch

Stand with one foot firmly on the ground and place the other foot (heel) upon a flat firm surface no higher than hip level. With both hands reach towards your ankle as far as comfortable. Hold for 20 seconds.

HIP, BUTTOCK & LOWER EXTREMITY

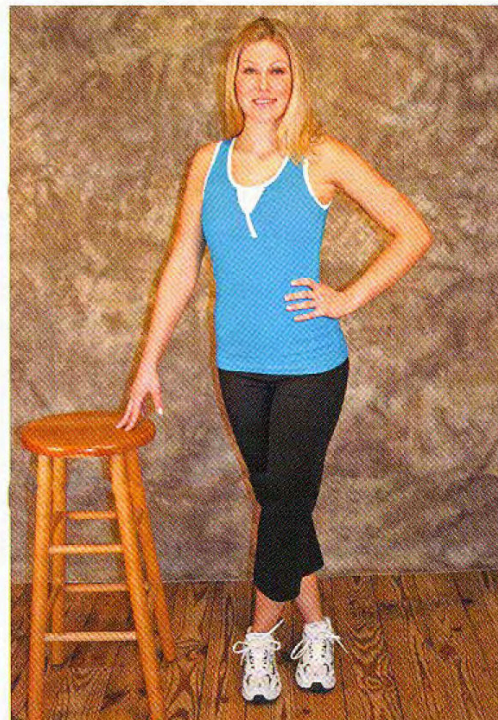
Stretching and Strengthening



Iliopsoas Stretch

Place one foot firmly on the floor, and bend your knee 90°. The top of the other knee is touching the floor. With a straight back, slowly lean forward until you feel a stretch in the front of your thigh. Hold for 20 seconds and repeat with the opposite side.

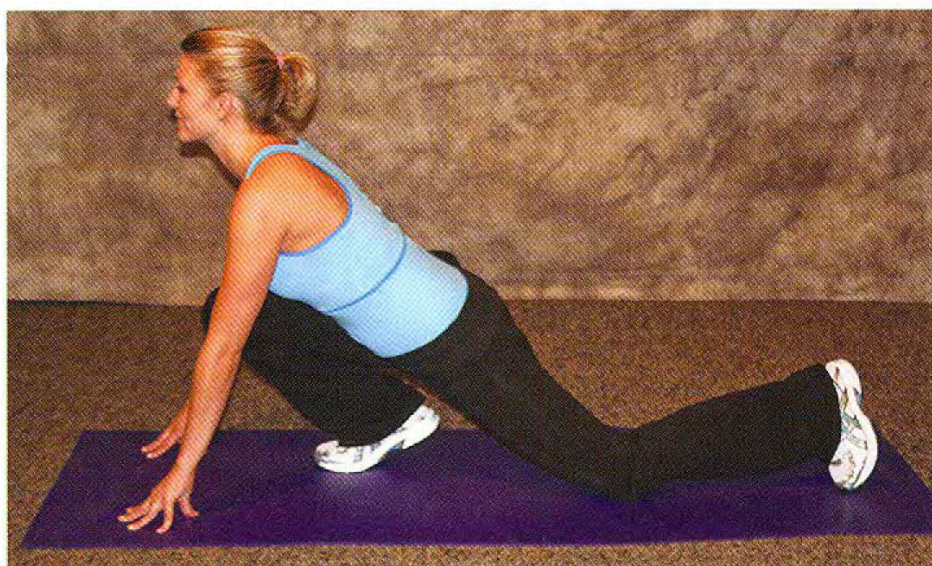
Place a pillow under the knee for added comfort and hold on to something if necessary for balance.



Hip Stretch

Stand with your arm touching a wall or fixed support. Cross one foot in front of the other. Hold for 20 seconds.

Next, cross the same foot behind the other and hold for 20 seconds. Repeat with the opposite leg.



Modified Lunges

Stand with one leg in front of the other as if in mid stride. Bend one knee and move forward until it is bent 90°, directly over the ankle. The opposite leg is outstretched behind, with your foot resting on the floor. Hold that position and lower the front of the hips. Hold for 20 seconds and release. Repeat with the opposite leg.

A WORD FROM OUR SATISFIED CUSTOMERS

"The Original Backnobber released a knot that I had suffered with for well over 2 years. I have spent thousands of dollars in that time period on acupuncture, physiotherapy, chiropractic and massage, etc., with no relief. But one evening with The Original Backnobber and I found relief!!

Thank you. Your kindness, compassion and generosity have restored my faith in humanity."

Sincerely,

Florance R. Rickards, Surrey, B.C., Canada

"I came across the Backnobber II by chance. I had no idea that I had just come across a very simple solution for treating problems I have had for years with my back, particularly around and under the shoulder blades. I pitched baseball growing up, but did the real damage while coaching baseball and throwing batting practice. I had an unsuccessful rotator cuff surgery and ended up going to a specialist for a second surgery, who used a "bone-block" to prevent my shoulder from coming out of socket. The result was a lot of scar tissue and deep muscle pain.

Over the years since then, I've never been able to get into those areas, and have never been successful at getting others to apply pressure in those exact spots with the intensity that I'm after. Those days are history! I now quickly and easily apply deep, soothing massage relief. And I'm not talking slight pressure- with the Backnobber II you can apply as much pressure as you can possibly stand. A bonus is its simple design, which makes it easy for daily use and travel. I stand wholeheartedly behind this product and recommend it to anyone experiencing deep tissue pain in the shoulders or back areas. I only wish I had found one 20 years ago!"

Drew Mercer, Macon, GA

I love the Original Backnobber III! It is the most wonderful invention I have ever come across. I can't believe that it has been around so long and I haven't seen it. My doctor showed me hers a couple weeks ago and I went back to work and immediately ordered two. I also showed the people in my office a picture of it and my friend went home and ordered three!

Thank you so much for this device. It definitely will make my life more comfortable and easier to get through the day.

Very Sincerely,

Vicki Lewis, Roswell, NM

"I take my Backnobber to work everyday now. I'm a true convert, a zealot! I now have my own personal massage therapist, anytime. And I am in control! As soft or hard as I want, even those hard to reach areas. Your company name says it all.

In fact, as I write this it is hanging from my shoulder. It has become such a part of me. I just turned 40 a month ago and I thought that these headaches and neckaches were just part of getting older, that they would never go away. But your product has proved me wrong. 4 weeks now without a headache. After 3 years! 4 weeks!

I cannot stress this enough and it comes from the bottom of my heart,...thank you for creating such a fine product."

Sincerely,

Dave Bisciglia, Kenosha, Wisconsin

"I recently purchased The Original® Backnobber. I cannot begin to tell you how it has helped me. Many nights, when suffering from excruciating pain, I have wished that there was some way that I could give myself deep tissue trigger point therapy but instead I suffered until I could get an appointment from my chiropractor and/or my massage therapist. I no longer have to suffer without being able to help myself!"

Nancy Michelli, Hercules, CA

RESOURCES

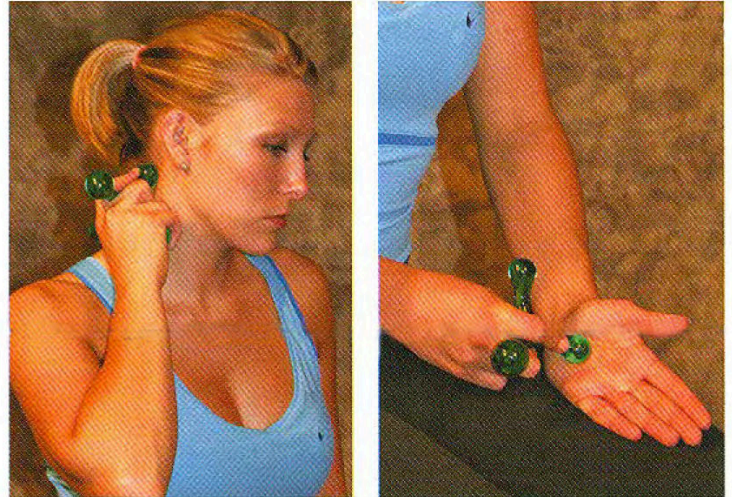
- 1** Travell, JG and Simons, DG, "Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual", 1983.
- 2** Davis, C., "The Trigger Point Therapy Workbook", 2nd Edition, 2004.
- 3** Sharon Sauer, CMTPT and Mary Biancalana, CMTPT, "Trigger Point Therapy for Low Back Pain", 2009.
- 4** Valerie Delaune, L.Ac., "Trigger Point Therapy for Headaches and Migraines Workbook", 2008.
- 5** Valerie DeLaune L.Ac., "Trigger Point Therapy for Foot, Ankle, Knee and Leg Pain", 2010.
- 6** Julie Donnelly , LMT, "Treat Yourself To Pain Free Living", 2009.
- 7** Rich Poley, "Self Massage For Athletes", 2008.
- 8** Headley, B., "When Movement Hurts: A Self-help Manual for Treating Trigger Points", 1997.
- 9** Dr. Hal Blatman, "The Art of Body Maintenance: Winner's Guide To Pain Relief", 2006.
- 10** Julie Kelly, M.S., R.N. and Rosalie Devonshire, M.S. LCSW, "Taking Charge of Fibromyalgia", 2005.
- 11** Lorianne Green, CEAS & Richard W. Groggins, CPE, LMP, "Save Your Hands: The Complete Guide to Injury Prevention & Ergonomics for Manual Therapists", 2008.
- 12** Prudden, B., "Pain Erasure The Bonnie Pruden Way: Discover the Wonders of "Trigger Point Therapy"", 1980.

ABOUT OUR PRODUCTS

In 1979, when we first developed the original line of Pressure Positive tools, it was our goal to develop well-crafted products of high-quality material with a design grace of elegant simplicity. These simple, deep muscle massage tools provide a way for you to manage muscular discomfort in the privacy of your own home or office and in conjunction with professional treatment and therapy.

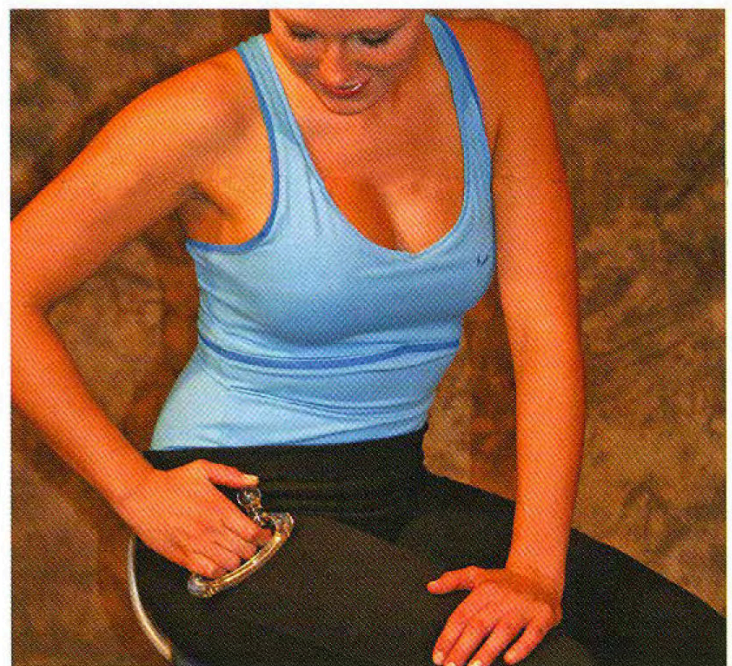
The Original Jacknobber® II Tool

The Original Jacknobber® II tool can be held in the hand to provide a most pleasant and relaxing back massage. The knobs at each of its four points can be used in a variety of ways to apply deep compression to muscular knots. The smaller knobs provide deeper pressure, the larger knobs provide broader, gentler pressure. One knob may be used to press deeply into trouble spots. Two knobs at a time can be used to press into tired muscles on either side of the spine.



The Original Index Knobber II®

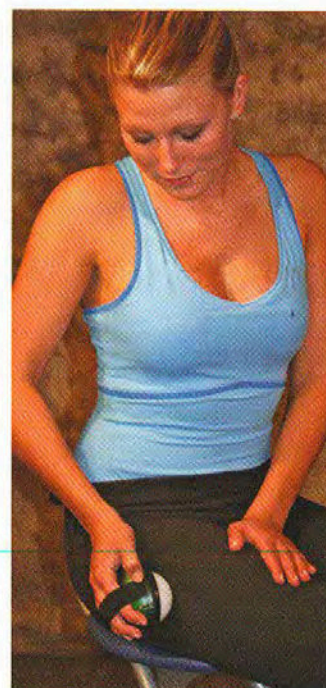
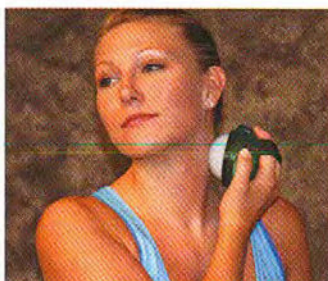
The Original Index Knobber II® tool is an ideal instrument for home or clinic use. Molded in highly durable polymer, it allows the user the ability to apply deep, sustained and precise compression to muscle knots. Hand and massage therapists rave about the ease in using The Original Index Knobber II® tool, stating that it protects against fatigue and overuse of the hand and forearm as they perform deep tissue therapy on their clients.



ABOUT OUR PRODUCTS

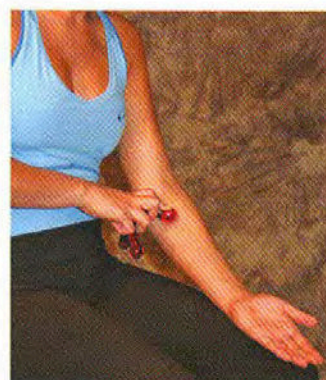
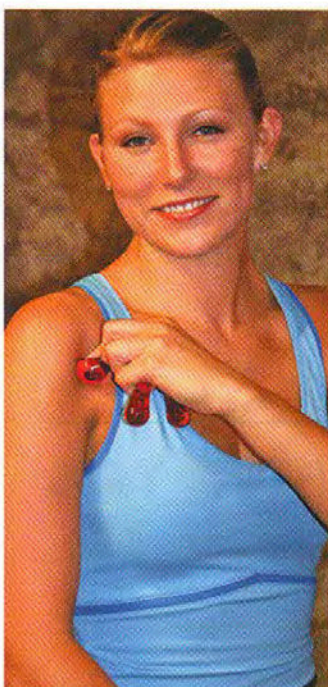
The Original Orbit Massager®

The Original Orbit Massager® has a smooth, comfortable shape that allows you to give stress releasing, relaxing massage to the back, neck and shoulders and to muscles throughout the body. You can use the Orbit Massager on yourself or on someone you care about. The innovative, gliding action of its freely rotational ball kneads the muscles in the same way the professional massage therapist works to loosen and relax soft tissues and to improve circulation to tight muscle tissue.



The Original Palmassager™

The Original Palmassager™ is one of the most efficient massage therapy aids ever made. Hold it firmly in the palm of the hand and use one, two or three of its smooth, round knobs to massage tense, tired or sore muscles of the neck, back, shoulders, arms or legs. Ergonomically placed finger holds at the base of each leg provide for optimum comfort.





Physio & Fitness

==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de