



USER MANUAL



GEBRAUCHSANLEITUNG



INSTRUCTION MANUAL



MODE D'EMPLOI



MANUAL DE USARIO



ISTRUZIONI PER L'USO



★ TriggerFairy®★

GEBRAUCHSANLEITUNG

1.1 Oberer Nacken – Hinten am Hals	Seite 03
1.2 Unterer Nacken bis Schulterblattgräte	Seite 05
1.3 Seitlich am Kiefer	Seite 07
1.4 Schulterblatt	Seite 08
1.5 Zwischen den Schulterblättern	Seite 09
1.6 Unter dem Schulterblatt	Seite 11
1.7 Außenseite Brust	Seite 12
1.8 Mittlerer Rücken	Seite 13
1.9 Unter dem Schlüsselbein	Seite 14
Allgemeine Hinweise	Seite 15



1.1. Massagezone oberer Nacken – Hinten am Hals

Diese Massagetechniken können Sie verwenden:

- ★ Ischämische Kompression
- ★ Präzise Massagestriche
- ★ Druck-Bewegungstechnik

Diesen Bereich werden Sie massieren:

Sie bearbeiten die Muskulatur Ihrer gesamten Halswirbelsäule und oberen Brustwirbelsäule.

Damit Sie dieses Gebiet besser kennenlernen, tasten Sie es einmal ab. Legen Sie ein bis zwei Finger auf die Mitte Ihres Hinterkopfes und führen einige „Ja -Bewegungen“ aus.

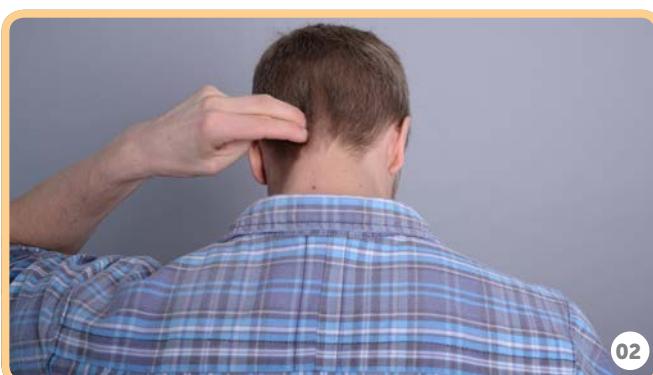
Hierbei können Sie spüren wie ein Band hervortritt, und zwar jedes Mal wenn Sie den Kopf nach vorne neigen. (1)



01

Platzieren Sie Ihre Finger unmittelbar neben diesem Band und fahren langsam Ihren Hals hinunter.

Ertasten Sie die dort befindlichen Muskeln indem Sie in dieses Gebiet von hinten sowie von der Seite hineindrücken. (2,3)



02



03

Sie werden dieses gesamte Gebiet massieren, bis hinunter in Ihren unteren Nackenbereich, in welchem Sie den meist sehr festen und dicken Teil des Trapezius tasten können.

Dies ist das Areal, das die meisten Leute instinktiv kneten und massieren, wenn ihr Nacken schmerzt. (4)



04

Vorsicht: Beginnen Sie die Massage behutsam, vor allem wenn Sie noch keinerlei Erfahrungen mit einer Selbst-massage haben oder unter empfindlichen Muskeln leiden. Vermeiden Sie direkten Druck auf Ihre Wirbelsäule.

Massage mit der MassageFee®

Halten Sie die MassageFee® in beiden Händen.

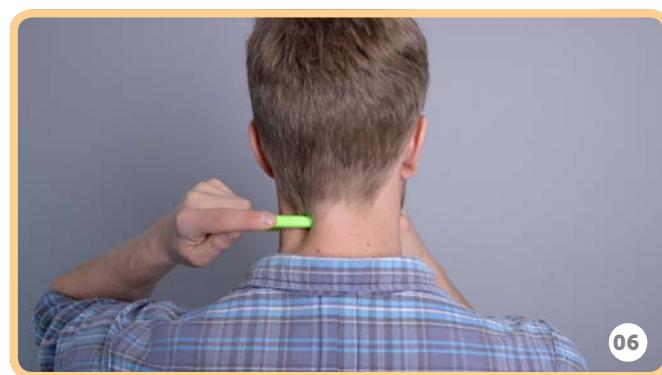
Eine Hand umfasst den Bogen. Platzieren Sie den Zeigefinger dieser Hand außen bzw. oben auf der MassageFee®. Ihre andre Hand hält den Griff. (5)



05

Legen Sie die MassageFee® in Ihre Hände, ohne sie fest zu um-schließen. Dies würde dazu führen, dass Ihre Hände und Arme verkrampfen.

Führen Sie die folgenden Techniken mit Druck von der Seite sowie mit Druck von hinten aus. (6, 7, 8, 9)



06



Ischämische Kompression

Drücken Sie mit dem Kopf der MassageFee® in das gewünschte Gebiet und halten den Druck 30–60 Sekunden aufrecht. Atmen Sie währenddessen ruhig weiter und versuchen sich zu entspannen. Zudem können Sie kleine und langsame Kreisbewegungen ausführen indem Sie den Griff der MassageFee® bewegen.

Präzise Massagestriche

Streichen Sie mit der MassageFee® langsam von oben nach unten über das Massagegebiet. Den Druck für die Abwärtsbewegung können Sie mit dem „Zeigefinger der massierenden“ Hand ausüben. Verlangsamen Sie den Strich nochmals, sobald Sie auf ein schmerzliches Gebiet treffen.

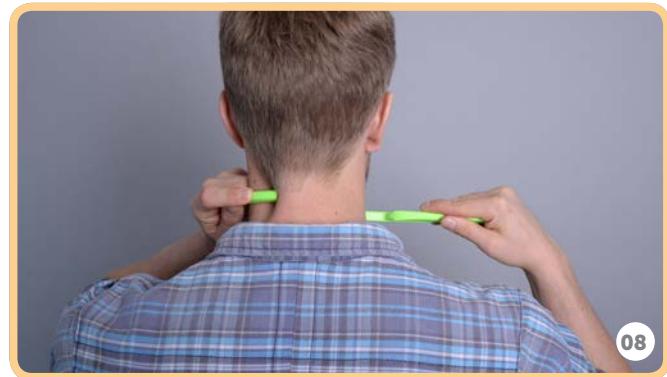
Druck-Bewegungstechnik

Bauen Sie Druck im gewünschten Gebiet auf und führen folgende Bewegungen aus.

Langsame Kopfdrehungen nach links und rechts. (10)

Langsame Kopfnieigungen nach vorne und hinten. (11)

Experimentieren Sie mit der Größe der Kopfbewegungen. (12)





1.2 Massagezone unterer Nacken bis Schulterblattgräte

Diese Massagetechniken können Sie verwenden:

- ★ Druck-Bewegungstechnik
- ★ Ischämische Kompression
- ★ Präzise Rollbewegungen

Diesen Bereich werden Sie massieren:

Das Massagegebiet befindet sich auf Ihrer Schulter bzw. im Bereich Ihres unteren Nackens.

Sie werden das Areal neben dem oberen Schulterblattwinkel (Angulus superior) und über der Schulterblattgräte (Spina scapulae) massieren.

Um Ihre Schulterblattgräte zu erstatten, legen Sie eine Hand über die gegenüberliegende Schulter und spüren mit Ihren Fingern die knöcherne, in etwa horizontal verlaufende Linie auf Ihrem Schulterblatt. (13)



Um den oberen Schulterblattwinkel zu spüren, wandern Sie auf der Gräte in Richtung Körpermitte und danach etwas nach oben.

Dort können Sie einen knöchernen „Knubbel“ spüren. Das ist der obere Winkel Ihres Schulterblatts. (14)



Gehen Sie beim Erspüren dieser anatomischen Landmarken sehr langsam und mit wenig Druck vor. Zu viel Druck und Hast behindern Sie hier sehr.

Allgemeine Tipps zur Massage:

Dieser Bereich ist oft sehr empfindlich, vor allem wenn Sie viel am Schreibtisch sitzen, oder im Alltag hohem Stress ausgesetzt sind. Achten Sie während der Massage deswegen besonders

darauf, ruhig und gleichmäßig zu atmen, sowie Ihre Schulter locker zu lassen.

Massage mit der MassageFee®

Halten Sie die MassageFee® mit Ihrer gegenüberliegenden Hand, und achten darauf, dass der Arm zu der massierenden Seite locker und frei hängt.

Platzieren Sie die Fee im gewünschten Gebiet und führen eine der folgenden Techniken aus. (15)



Ischämische Kompression

Drücken Sie mit dem Kopf der Fee in das gewünschte Gebiet und halten den Druck 30–60 Sekunden aufrecht.

Atmen Sie tief und gleichmäßig weiter, und versuchen Sie Ihre(n) Schulter/Nacken mit jeder Ausatmung etwas mehr zu entspannen und sinken zu lassen.

Druck-Bewegungstechnik

Diese Technik können Sie mit zwei verschiedenen Positionen der MassageFee® ausführen.

Einmal mit „Druck von oben“ in die Muskulatur und einmal mit „Druck von vorne“.

Natürlich werden somit auch andere Muskelfasern massiert. Um die hier liegende Muskulatur in ihrer Gesamtheit zu untersuchen, sollten Sie beide Varianten zumindest einmal ausprobiert haben.

Generell führen Sie hier Schulterbewegungen aus. Hierzu können Sie ...

- ★ Ihre Schulter kreisen.
- ★ Ihre Schulter heben und senken.
- ★ Ihren Arm zur Seite heben und wieder senken.

Führen Sie all diese Bewegungen sehr langsam aus, und in allen erdenklichen Bewegungsausmaßen – von sehr klein bis sehr groß.



Druck von oben

Halten Sie die MassageFee® mit Ihrer gegenüberliegenden Hand, und achten darauf, dass der Arm zu der massierenden Seite locker und frei hängt.

Im Bereich Ihres oberen Schulterblattwinkels kreisen, heben und senken Sie Ihre Schulter. (15)



Im Bereich direkt über Ihrer Schulterblattgräte heben und senken Sie Ihren Arm.

Druck von vorne

Halten Sie die MassageFee® mit Ihrer gegenüberliegenden Hand. Legen Sie diese hierzu locker auf den Bogen der MassageFee®. Lassen Sie den Griff auf Ihrem Bauch oder Ihrer Brust „ruhen“. (16)



Drücken Sie den Stab in das gewünschte Gebiet und kreisen Ihre Schulter.(17)



Präzise Massagestriche

Mit dieser Technik können Sie den gesamten Bereich Ihrer oberen Schulter ausstreichen. Sie sollten die Massage auf nackter Haut ausführen, damit der Stab besser gleiten kann.

Greifen Sie die MassageFee® nahe ihrem Kopf mit Ihrer gegenüberliegenden Hand. Legen Sie den Zeigefinger auf die Oberseite und den Daumen an die Außenseite der MassageFee®. Platzieren Sie die MassageFee® über Ihrem oberen Schulterblattwinkel. (18)



Führen Sie lange und langsame Massagestriche entlang Ihres Nackens aus.

Variieren Sie die Richtung des Drucks und üben diesen mal mehr von vorne, oben oder hinten aus.



1.3 Massagezone seitlich am Kiefer

Diese Massagetechniken können Sie verwenden:

- ★ Ischämische Kompression
- ★ Präzise Massagestriche
- ★ Druck-Bewegungstechnik

Diesen Bereich werden Sie massieren:

Legen Sie Ihre Finger leicht an Ihren Kiefer und beginnen wiederholt Ihre Zähne zusammen zu pressen.

Mit jedem Zusammenbeißen können Sie spüren, wie sich Ihre Kiefermuskulatur unter Ihren Fingern anspannt.

Versuchen Sie den Verlauf und die Abgrenzungen dieser Muskulatur zu ertasten.

Im Folgenden werden Sie diesen gesamten Bereich untersuchen und massieren.

Massage mit der MassageFee®

Halten Sie die Fee in beiden Händen, eine Hand am Bogen, eine am Griff.

Die Hand am Bogen umschließt diesen mit Daumen (unten) und Zeigefinger (oben). (19)



Platzieren Sie den Kopf der Fee auf dem gewünschten Gebiet und führen eine der folgenden Techniken aus.

Ischämische Kompression

Drücken Sie mit dem Kopf der Fee in das gewünschte Gebiet und halten den Druck 30–60 Sekunden aufrecht.

Atmen Sie währenddessen ruhig weiter und versuchen sich zu entspannen. Zudem können Sie kleine und langsame Kreisbewegungen ausführen indem Sie den Griff der Fee bewegen.

Präzise Massagestriche

Streichen Sie mit der MassageFee® langsam von oben nach unten über das Massagegebiet.

Den Druck für die Abwärtsbewegung können Sie mit dem „Zeigefinger der massierenden“ Hand ausüben. Verlangsamen Sie den Strich nochmals, sobald Sie auf ein schmerzliches Gebiet treffen.

Druck-Bewegungstechnik

Bauen Sie Druck im gewünschten Gebiet auf und führen folgende Bewegungen aus.

Öffnen und schließen Sie Ihren Mund, und beißen auf Ihre Zähne. (20)

Lassen Sie Ihren Kiefer hängen und verschieben ihn nach links und rechts. (21)





1.4 Massagezone Schulterblatt

Diesen Bereich werden Sie massieren:

Greifen Sie mit den Fingerspitzen der gegenüberliegenden Hand über Ihre Schulter, und ertasten die Schulterblattgräte. Das ist die fast horizontal verlaufende knöcherne Erhebung auf Ihrem Schulterblatt. (13)

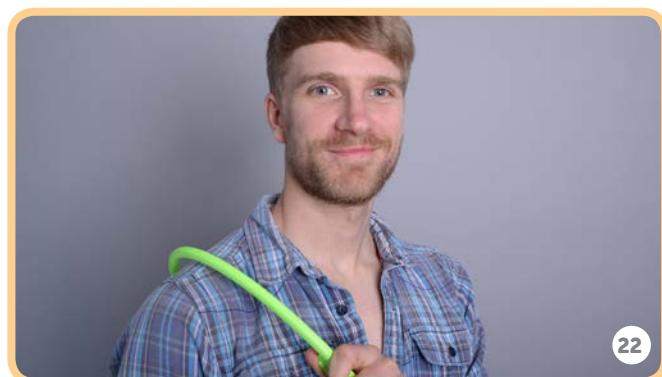
Massieren Sie den Bereich unter dieser Gräte.



Massage mit der MassageFee®

Halten Sie die MassageFee® mit Ihrer gegenüber liegenden Hand. (22)

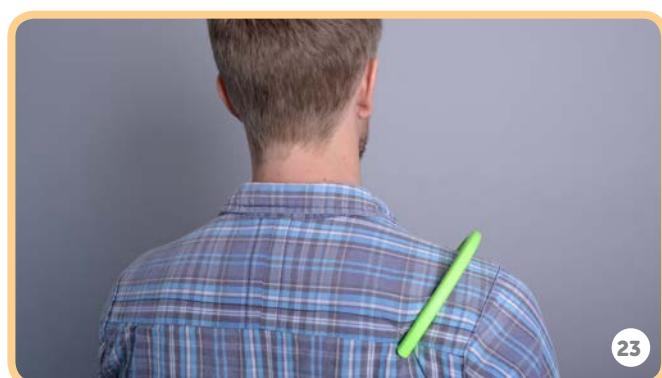
Platzieren Sie die MassageFee® im gewünschten Gebiet und führen eine der folgenden Techniken aus.



Ischämische Kompression

Drücken Sie mit dem Kopf der MassageFee® in das gewünschte Gebiet und halten den Druck 30–60 Sekunden aufrecht. (23)

Atmen Sie währenddessen ruhig weiter und versuchen sich zu entspannen. Zudem können Sie kleine und langsame Kreisbewegungen ausführen indem Sie den Griff der Fee bewegen.



Druck-Bewegungstechnik

Bauen Sie Druck im gewünschten Gebiet auf und führen folgende Bewegungen aus.

Verdrehen Sie Ihren Oberarm maximal nach innen und außen. (24+25)

Heben und senken Sie Ihren Arm. (26)



Achtung:

Viele Leute verdrehen nur ihren Unterarm. Dies hat keinerlei Auswirkungen auf die Schulter und somit auch nicht auf die Muskulatur Ihres Schulterblatts.

Wenn Sie darauf achten Ihre Ellenbogenspitze zu verdrehen, dann drehen Sie auch Ihren Oberarm.



1.5 Massagezone zwischen den Schulterblättern

Diese Massagetechniken können Sie verwenden:

- ★ Druck-Bewegungstechnik
- ★ Ischämische Kompression

Diesen Bereich werden Sie massieren:

Das Massagegebiet befindet sich zwischen Ihrer Wirbelsäule und Ihrem Schulterblatt der betreffenden Seite. Bearbeiten Sie den Bereich von Ihrem oberen Schulterblattwinkel bis hinunter unter Ihren unteren Schulterblattwinkel. (14+27)

Massieren Sie sich nicht direkt auf Ihrer Wirbelsäule, sondern beginnen unmittelbar daneben.



Massage mit der MassageFee®

Halten Sie die MassageFee® mit Ihrer gegenüber liegenden Hand. Platzieren Sie den Kopf der MassageFee® im gewünschten Gebiet. (28)

Führen Sie eine der folgenden Techniken aus



Ischämische Kompression

Drücken Sie mit dem Kopf der MassageFee® in das gewünschte Gebiet und halten den Druck 30–60 Sekunden aufrecht.

Atmen Sie währenddessen ruhig weiter und versuchen sich zu entspannen.

Zudem können Sie kleine und langsame Kreisbewegungen ausführen indem Sie den Griff der MassageFee® bewegen.

Druck-Bewegungstechnik

Bauen Sie Druck im gewünschten Gebiet auf und führen folgende Bewegungen aus.

Führen Sie Kreisbewegungen mit Ihrer Schulter aus. (30, 31, 32)

Bewegen Sie ihr Schulterblatt indem Sie ihren Arm nach vorne und hinten ziehen. (33)







1.6 Massagezone unter dem Schulterblatt

Diese Massagetechniken können Sie verwenden:

★ **Ischämische Kompression**

Diesen Bereich werden Sie massieren:

Sie werden den Bereich unter Ihrem Schulterblatt massieren, und zwar entlang dessen gesamten inneren Randes (Margo medialis). Dieser erstreckt sich von Ihrem oberen bis unteren Schulterblattwinkel.

Um den oberen Schulterblattwinkel (Angulus superior) zu ertasten, legen Sie ein oder zwei Finger Ihrer gegenüberliegenden Hand über Ihre Schulter und versuchen den knöchernen Knubbel zu spüren, der sich dort befindet. (14)



Um den unteren Schulterblattwinkel zu fühlen greifen Sie mit der gegenüberliegenden Hand hinter Ihren Rücken und versuchen den untersten Punkt, die kleine „Ecke“ des Schulterblatts zu ertasten. (27)



In der Neutralstellung Ihrer Schulter gelangen Sie nicht an den Bereich unter dem Schulterblatt. Deswegen müssen Sie den Arm der betreffenden Seite vor Ihrem Körper kreuzen und dort halten.

Durch diese Armbewegung dreht sich das Schulterblatt nach außen und legt den besagten Bereich frei. (34)

Allgemeine Tipps zur Massage in diesem Gebiet

Die Massage ist hier oft sehr schmerhaft.

Umso wichtiger ist es, dass Sie einen angemessenen Massagedruck finden, ruhig und gleichmäßig atmen, und Ihre Gesichts- sowie Kiefermuskulatur entspannen, während Sie sich massieren.



Massage mit der MassageFee®

Halten Sie die MassageFee® mit Ihrer gegenüber liegenden Hand. (33)

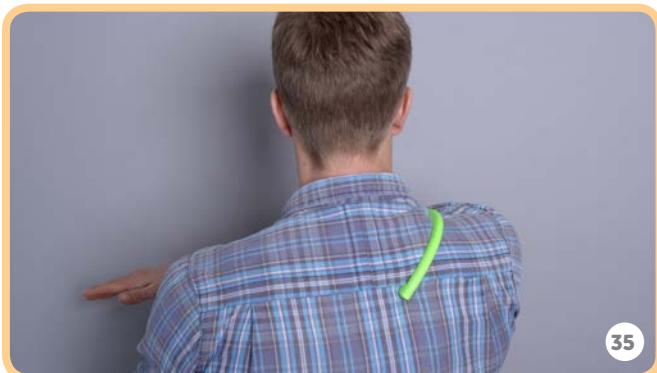


Platzieren Sie den Kopf der MassageFee® im gewünschten Gebiet.

Führen Sie eine der folgenden Techniken aus.

Ischämische Kompression

Drücken Sie mit dem Kopf der MassageFee® in das gewünschte Gebiet und halten den Druck 30–60 Sekunden aufrecht. (35)



Zudem können Sie kleine und langsame Kreisbewegungen ausführen indem Sie den Griff der MassageFee® bewegen. Atmen Sie währenddessen ruhig weiter und versuchen sich zu entspannen.

Versuchen Sie Ihre Schulter mit jeder Ausatmung etwas mehr zu entspannen.



1.7 Massagezone Außenseite Brust

Diese Massagetechniken können Sie verwenden:

- ★ Ischämische Kompression
- ★ Druck-Bewegungstechnik

Diesen Bereich werden Sie massieren:

Wie die Überschrift verrät, werden Sie den Bereich Ihrer äußeren Brust massieren.

Genauer gesagt, den Bereich unter sowie links und rechts von Ihrem Rabenschnabelfortsatz. Das ist der knöcherne Knubbel, den Sie spüren wenn Sie mit Ihren Fingern von der unteren äußeren Brust langsam nach oben wandern.

Massieren Sie die schräg darunter liegenden 10–15 Zentimeter.

Allgemeine Tipps zur Massage in diesem Gebiet & häufige „Fehlerquellen“

Lassen Sie die Schulter und den Arm der zu massierenden Seite locker hängen. Atmen Sie während der Massage tief und gleichmäßig in die Brust.

Massage mit der MassageFee®

Halten Sie die MassageFee® mit Ihrer gegenüber liegenden Hand. Umgreifen Sie hierzu die MassageFee® an ihrem Bogen und legen Ihren Zeigefinger auf diesen drauf. (36)



Führen Sie eine der folgenden Techniken aus.

Ischämische Kompression

Drücken Sie mit dem Kopf der MassageFee® in das gewünschte Gebiet und halten den Druck 30–60 Sekunden aufrecht.

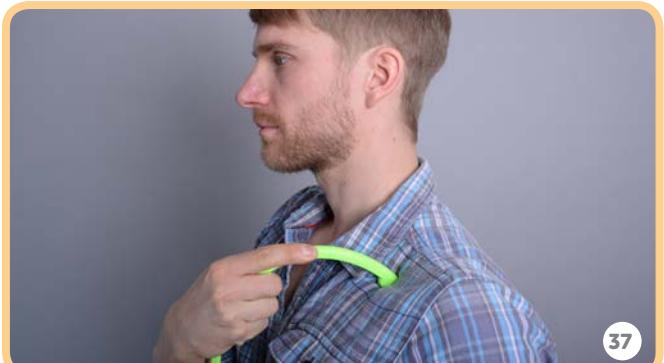
Atmen Sie währenddessen ruhig weiter und versuchen sich zu entspannen.

Druck-Bewegungstechnik

Bauen Sie Druck im gewünschten Gebiet auf und führen folgende Bewegungen aus.

Ziehen Sie Ihre Schulter wiederholt nach hinten. (37)

Heben Sie Ihren Ellenbogen wiederholt an. (38)





1.8 Massagezone mittlerer Rücken

Diese Massagetechniken können Sie verwenden:

- ★ Ischämische Kompression
- ★ Druck-Bewegungstechnik

Diesen Bereich werden Sie massieren:

Sie massieren Ihre Rückenmuskulatur im Bereich von Ihrem unteren Schulterblattwinkel bis in Ihren Lendenwirbelbereich hinein.

Ihr unterer Schulterblattwinkel ist der tiefste Punkt an Ihrem Schulterblatt.

Sie können diesen knöchernen Punkt spüren, indem Sie die Hand der gegenüberliegenden Seite hinter Ihrem Rücken zum Schulterblatt führen, und dieses durch kleine Kreise bewegen. (27)



Massage mit der MassageFee®

Greifen Sie die MassageFee® mit beiden Händen. Den Griff halten Sie mit der gegenüber liegenden Hand der zu massierenden Seite. (39)



Den Bogen umfassen Sie mit Ihrer anderen Hand.

Platzieren Sie die MassageFee® im gewünschten Gebiet und führen eine der folgenden Techniken aus.

Ischämische Kompression

Drücken Sie mit dem Kopf der MassageFee® in das gewünschte Gebiet und halten den Druck 30–60 Sekunden aufrecht. (40)



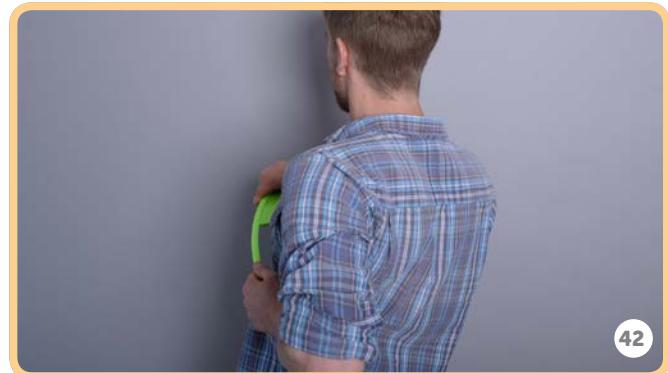
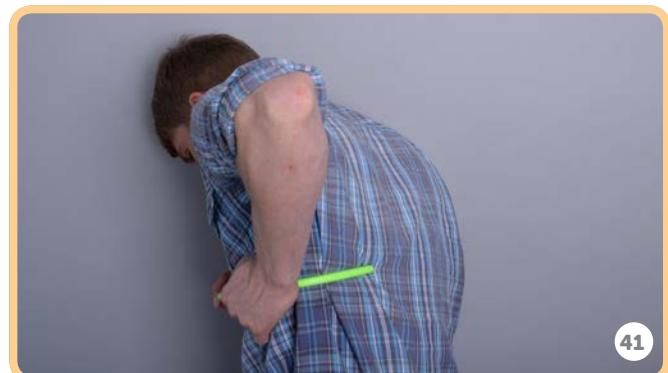
Atmen Sie währenddessen ruhig weiter und versuchen sich zu entspannen.

Zudem können Sie kleine und langsame Kreisbewegungen ausführen indem Sie den Griff der MassageFee® bewegen.

Stellen Sie sich vor, Sie atmen direkt in das Gebiet auf welchem sich die MassageFee® befindet.

Druck-Bewegungstechnik

Bauen Sie Druck im gewünschten Gebiet auf und führen folgende Bewegungen aus. Beugen Sie sich wiederholt nach vorne und hinten. (41+42)





1.9 Massagezone unter dem Schlüsselbein

Diese Massagetechniken eignen sich am besten:

- ★ Präzise Massagestriche
- ★ Druck-Bewegungstechnik

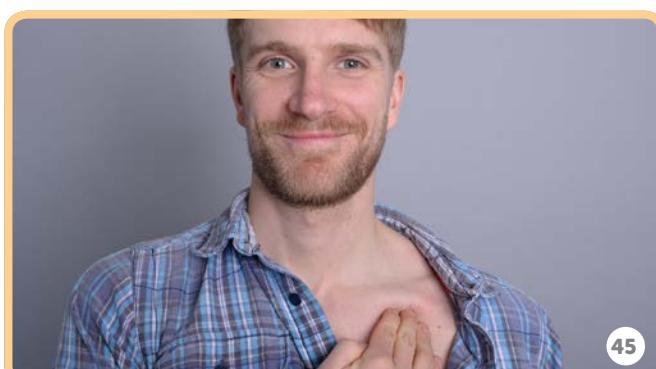
Diesen Bereich werden Sie massieren:

Sie werden den Bereich direkt unter Ihrem Schlüsselbein bearbeiten. Um hiervon eine Vorstellung zu bekommen, ertasten Sie dieses Areal.

Legen Sie Ihre Finger an das obere Ende Ihres Brustbeins, und ertasten den Knochen, der von hier zur Körperaußenseite zieht. Das ist Ihr Schlüsselbein. (43+44)



Nun drücken Sie mit Ihren Fingerspitzen in den Bereich direkt unter Ihrem Schlüsselbein. (45)



Beginnen Sie hierfür neben dem Brustbein. Nach einigen Zentimetern werden Sie auf einen kleinen knöchernen Knubbel stoßen.

Massieren Sie das Gebiet von direkt unter dem Schlüsselbein und neben dem Brustbein, bis hin zum Rabenschnabelfortsatz.

Massage mit der MassageFee®

Greifen Sie die Fee mit Ihrer gegenüberliegenden Hand, etwa in der Mitte ihres Bogens. Der Zeigefinger sollte auf der Oberseite der MassageFee®, und der Daumen an der Außenseite liegen. (46)



Platzieren Sie den Kopf der MassageFee® mit einem 45° Winkel im Massagegebiet. Der Griff des Stabs ruht auf Ihrem Oberkörper.

Platzieren Sie die MassageFee® im gewünschten Gebiet und führen eine der folgenden Techniken aus.

Präzise Massagestriche

Führen Sie mit dem Stab sehr kleine horizontale Massagestriche (1–2 cm.) in Richtung Ihrer Körpermitte aus.

Achten Sie darauf nur die Haut zu „verschieben“, aber nicht über diese hinüber zu streichen.

Druck-Bewegungstechnik

Führen Sie kleine Massagestriche aus (siehe oben), und ...
... ziehen Sie gleichzeitig Ihre Schulter langsam nach hinten.

Tipps zur Massage in diesem Gebiet

Achten Sie darauf die MassageFee® diagonal zu halten. Dies erleichtert die Massage ungemein.

Spannen Sie Ihre Finger nicht stark an wenn Sie die MassageFee® umgreifen, denn hierdurch kann Ihre Hand leicht verkrampfen. Drücken Sie vielmehr von oben auf die Fee, mit einer „lockeren“ Hand.



Allgemeine Hinweise zur Verwendung der MassageFee®

- ★ Die MassageFee® ist ein Wellness Produkt. Sie kann keine professionelle bzw. therapeutische Behandlung ersetzen.
- ★ Die Anwendung der MassageFee® stellt keine Heil-behandlung oder Therapie dar.
- ★ Üben Sie keinen Druck auf ihre Wirbelsäule, Knochen und Gelenke oder andere sensible Körperregionen aus.
- ★ Nicht am Steuer eines Fahrzeugs oder beim Bedienen einer Maschine verwenden.
- ★ Bewahren Sie die MassageFee® außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Anwendung ab 16 Jahren.
- ★ Verwenden Sie die MassageFee® nicht bei Erkrankungen der Muskulatur, Gelenke, Nerven oder Entzündungen des Bewegungsapparats. Möchten Sie die MassageFee® unter solchen Umständen trotzdem verwenden, befragen Sie hierzu vorab Ihren Arzt!
- ★ Das Gerät wurde ausschließlich zur Entspannung und Ertüchtigung der Muskulatur entwickelt.
- ★ Nicht zweckentfremden!
- ★ max. 5 kg Zuglast
- ★ 2 Jahre Garantie



★ TriggerFairy®★

USER MANUAL

2.1 Upper neck – rear of neck	Page 17
2.2 Lower neck to scapular spine	Page 19
2.3 Side of the jaw	Page 21
2.4 Shoulder blade	Page 22
2.5 Between the shoulder blades	Page 23
2.6 Below the shoulder blade	Page 25
2.7 Outer side of chest	Page 26
2.8 Middle of back	Page 27
2.9 Under the collarbone	Page 28
General remarks	Page 29



2.1. Massage zone on upper neck – rear of neck

The following massage techniques can be used:

- ★ Ischemic compression
- ★ Precise massage strokes
- ★ Pressure and movement technique

Area massaged:

You will be working on the muscles of your entire cervical spine and upper thoracic spine.

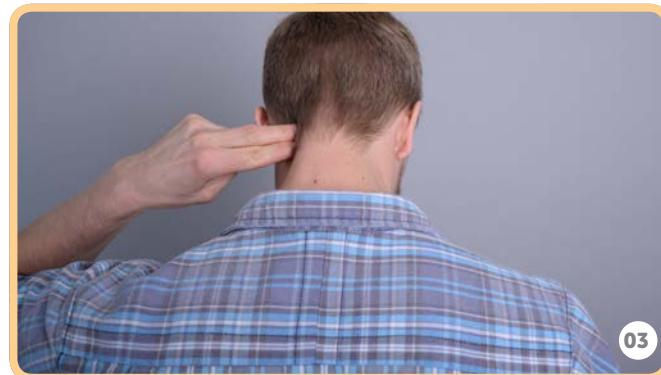
Feel your way along this area of your spine so that you get to know it better. Place one or two fingers on the back of your head and nod your head a few times.

Every time you nod your head downwards, you'll be able to feel a cord-like structure protruding. (1)



Place your fingers directly beside this 'cord' and move slowly down your neck.

Feel the muscles located there by applying pressure from the side as well as from behind. (2,3)



You will be massaging this entire area down to your lower neck area, where you can feel the mostly very firm and thick part of the trapezius.

This is the area that most people instinctively knead and massage when their neck hurts. (4)



Caution:

Start the massage gently, especially if you have never done self-massage before or suffer from sensitive muscles. Avoid pressing directly on the spine.

Massage with the TriggerFairy®

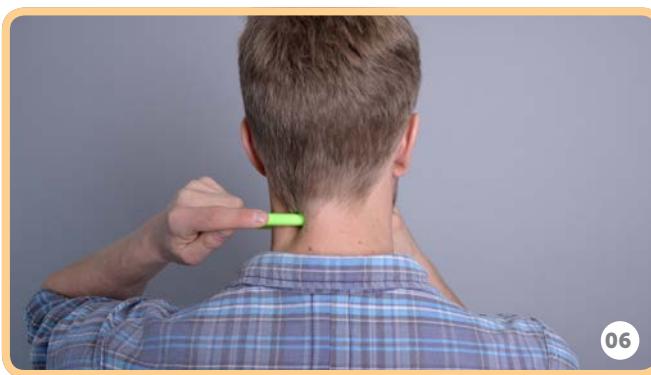
Hold the Trigger Fairy® in both hands.

Place one hand on the bow. Place the index finger of this hand on the outside or top of the Trigger Fairy®. Your other hand should be on the handle. (5)



Hold the Trigger Fairy® lightly without gripping too tightly, which would lead to tension in your hands and arms.

Perform the following techniques applying pressure from the side as well as pressure from behind. (6, 7, 8, 9)





Ischemic compression

Apply pressure with the head of the TriggerFairy® to the desired area and maintain the pressure for 30–60 seconds. Breathe calmly and try to relax. You can also make small, slow circular movements by moving the TriggerFairy® handle.

Precise massage strokes

Use the TriggerFairy® to make slow strokes from top to bottom of the massage area. Use the index finger of the massaging hand to exert pressure on the downward stroke.

Slow down your stroke if you come to a painful spot.

Pressure and movement technique

Exert pressure in the desired area and perform the following movements.

Turn your head slowly to the left and right. (10)

Nod your head slowly backwards and forwards. (11)

Experiment with the range of your head movements. (12)





2.2 Massage zone from lower neck to scapular spine

The following massage techniques can be used:

- ★ Pressure and movement technique
- ★ Ischemic compression
- ★ Precise rolling movements

Area massaged:

The massage area is on the shoulder and lower neck.

You will be massaging the area next to the superior angle of scapula (angulus superior), or medial angle, and above the scapular spine.

To feel the scapular spine, place your hand over the opposite shoulder and use your fingers to feel the bony line running more or less horizontally on your shoulder blade. (13)



To feel the superior angle of scapula, move along the bone towards the middle of the body and then move upwards a little.

There you can feel a bony node-like structure. This is the superior angle of your shoulder blade. (14)



In feeling for these anatomical landmarks, proceed slowly and exert only gentle pressure. Too much pressure and haste will prevent you from feeling them properly.

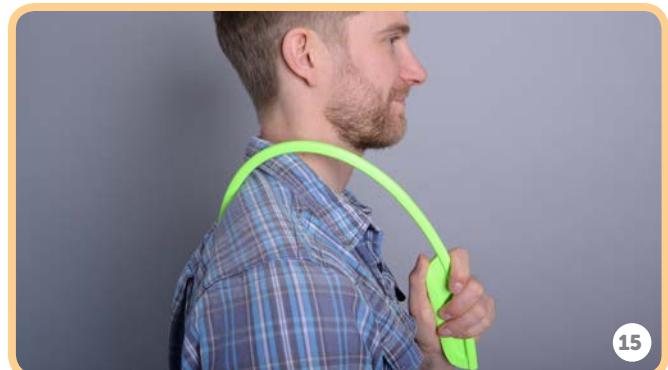
General massage tips:

This area is often very sensitive, especially if you are sitting at a desk for long periods or experience a lot of stress in daily activity. Therefore make sure you breathe gently and evenly during the massage and keep your shoulders loose.

Massage with the TriggerFairy®

Hold the TriggerFairy® with your opposite hand and make sure that the arm on the side to be massaged is hanging loose and free.

Place the TriggerFairy® on the desired area and perform one of the following techniques. (15)



Ischemic compression

Press the head of the Fee onto the desired area and exert pressure. Maintain pressure for 30–60 seconds.

Breathe deeply and evenly. With each breath, try to relax your shoulder/neck a little more and allow them to sink.

Pressure and movement technique

This technique can be performed with the TriggerFairy® in two different positions.

Do it once using pressure from above and once using pressure from the front.

Obviously other muscle fibres will also be massaged in the process. To make sure you have attended to all the muscles in this area, you should carry out both versions at least once.

This technique is usually accompanied by shoulder movements. To this end you can ...

- ★ Rotate the shoulders.
- ★ Lift and lower your shoulders.
- ★ Raise your arm out to the side and lower it again.

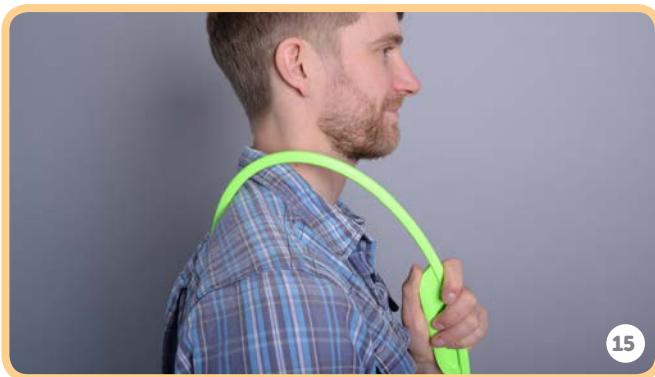
Carry out all these movements very slowly. Make them small, large and every stage inbetween.

Pressure from above

Hold the TriggerFairy® with your opposite hand and ensure the arm on the side to be massaged is hanging loose and free.



In the area of your superior angular of scapula, rotate, lift and lower your shoulder. (15)



In the area directly over the scapular spine, lift and lower your arm.

Pressure from the front

Hold the TriggerFairy® with your opposite hand. Hold it loosely on the bow and allow the handle to rest on your stomach or chest. (16)



Exert pressure on the rod in the area desired and rotate your shoulder. (17)



Precise massage strokes

With this technique you can cover the entire upper shoulder area. Perform the massage on bare skin so that the rod can glide smoothly.

Using your opposite hand, hold the TriggerFairy® near to your head. Place your index finger on the upper side of the TriggerFairy® and place your thumb on the outside.

Place the TriggerFairy® over your superior angle of scapula. (18)



Make long, slow massage strokes along your neck. Vary the direction of pressure, applying it from the front, from above and from behind.



2.3 Massage zone on the side of the jaw

The following massage techniques can be used:

- ★ Ischemic compression
- ★ Precise massage strokes
- ★ Pressure movement technique

Area massaged:

You will be working on the area on the side of your jaw and the chewing muscles located there. To get to know this area and its muscles better, feel it while it is tensed.

Place your finger lightly on your jaw and clamp your teeth together several times.

With every bite, you'll be able to feel your jaw muscles tense under your fingers. Try to feel the movement and boundaries of these muscles. In the techniques that follow, you will be exploring and massaging this entire area.

Massage with the TriggerFairy®

Hold the Fee in both hands, with one hand on the bow and the other on the handle.

The hand on the bow should be gripping with the thumb underneath and the index finger on top. (19)



19

Pressure and movement technique

Apply increasing pressure in the desired area and perform the following movements.

Open and close your mouth and clamp your teeth together. (20)

Open your jaw and move it left and right. (21)



20



21

Place the head of the Fee on the desired area and perform one of the following techniques.

Ischemic compression

Using the head of the Fee, exert pressure on the desired area and maintain it for 30–60 seconds.

Breathe calmly and try to relax.

You can also carry out small, slow circular movements by moving the handle of the Fee.

Precise massage strokes

Move the TriggerFairy® slowly over the massage area from top to bottom.

Use the index finger of the massaging hand to exert pressure on the downward stroke. Slow down your strokes when you come across a sensitive area.



2.4 Massage zone Shoulder blade

Area massaged:

Place the fingertips of your opposite hand over your shoulder so that you can feel the scapular spine. This is the bony ridge running more or less horizontally along your shoulder blade. (13)

Massage the area below this ridge.



Massage with the TriggerFairy®

Hold the TriggerFairy® with your opposite hand. (22)

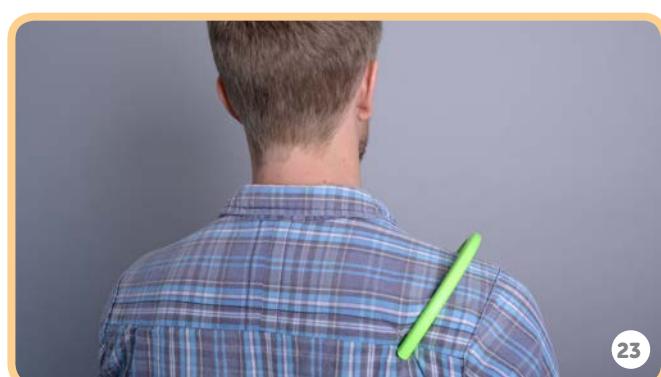
Place the TriggerFairy® in the desired area and perform one of the following techniques.



Ischemic compression

Using the head of the TriggerFairy®, exert pressure on the desired area and maintain it for 30–60 seconds. (23)

Breathe calmly and try to relax. You can also carry out small, slow circular movements by moving the handle of the Fee.

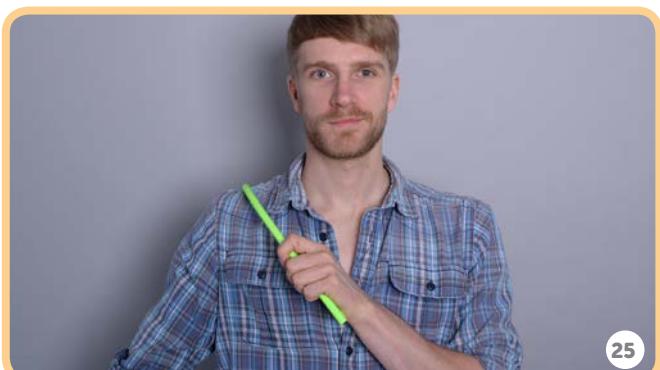


Pressure and movement technique

Apply increasing pressure to the desired area and perform the following movements.

Rotate your upper arm as far inwards and as far outwards as possible. (24+25)

Raise and lower your arm. (26)



Note:

Many people rotate only their lower arm. This has no effect on the shoulder and therefore no effect on your shoulder blade's musculature.

If you ensure you rotate the elbow, you will also be rotating your upper arm. Alternatively you can raise and lower your arm.



2.5 Massage zone between the shoulder blades

The following massage techniques can be used:

- ★ Pressure and movement technique
- ★ Ischemic compression

Area massaged:

This massage area is located between the spine and the shoulder blade of the side in question. Work the area from the superior angle of scapula down to below the lower angle of scapula. (14+27)

Do not massage your spine directly. Start right next to it.



Massage with the TriggerFairy®

Hold the TriggerFairy® with your opposite hand.
Place the head of the TriggerFairy® on the desired area. (28)

Perform one of the following techniques.



Ischemic compression

Using the head of the TriggerFairy®, exert pressure on the desired area and maintain it for 30–60 seconds.

Breathe calmly and try to relax.

You can also carry out small, slow circular movements by moving the handle of the Fee.

Pressure and movement technique

Apply increasing pressure to the desired area and perform the following movements.

Perform circular movements with your shoulder. (30, 31, 32)

Move your shoulder blade by moving your arm backwards and forwards. (33)







2.6 Massage zone below the shoulder blade

The following massage techniques can be used:

- ★ Ischemic compression

Area massaged:

You will be massaging the area below your shoulderblade, particularly along its entire inner edge (margo medialis).

This extends from the superior to the lower angle of scapula.

To feel the superior angle of scapula (angulus superior), place one or two fingers of your opposite hand over your shoulder and try to feel the bony nodule-like structure located there. (14)



To feel the lower angle of scapula, reach behind your back with your opposite hand and try to feel the lowest point of your shoulder blade, its small 'corner'. (27)



If your shoulder is in the neutral position, you will not be able to reach this area below the shoulder blade. You therefore have to cross the arm on the side in question in front of your body and keep it there.

This arm movement forces the shoulder blade outwards and allows you to reach the area in question. (34)

General tips for massaging this area

A massage here can often be quite painful.

All the more important, therefore, to apply an appropriate amount of pressure when massaging, to breathe gently and evenly, and to relax your face and jaw muscles while performing the massage.



Massage with the TriggerFairy®

Hold the TriggerFairy® with your opposite hand. (33)



Place the head of the Trigger Fairy® in the desired area.

Perform one of the following techniques.

Ischemic compression

Use the head of the TriggerFairy® to apply pressure in the desired area and maintain the pressure for 30–60 seconds. (35)



You can also carry out small, slow circular movements by moving the handle of the TriggerFairy®.

Breathe calmly and try to relax.

With each out breath, try to relax your shoulder a little more.



2.7 Massage zone on outer side of chest

The following massage techniques can be used:

- ★ Ischemic compression
- ★ Pressure and movement technique

Area massaged:

As suggested in the heading to this section, you will be massaging the outer side of your chest.

More precisely, this is the area below as well as left and right of your coracoid process. This is the bony, nodule-like structure that you feel if you slowly trace a path with your fingers upwards from the lower outer side of the chest.

Massage the 10–15cm lying diagonally below.

General tips for massaging this area – and common mistakes

Allow the shoulder and arm of the side to be massaged to hang loose.

Breathe deeply and evenly into your chest during the massage.

Massage with the TriggerFairy®

Hold the TriggerFairy® with your opposite hand. Grip the TriggerFairy® at the bow and place your index finger on the bow. (36)



Perform one of the following techniques.

Ischemic compression

Use the head of the TriggerFairy® to apply pressure in the desired area and maintain the pressure for 30–60 seconds.

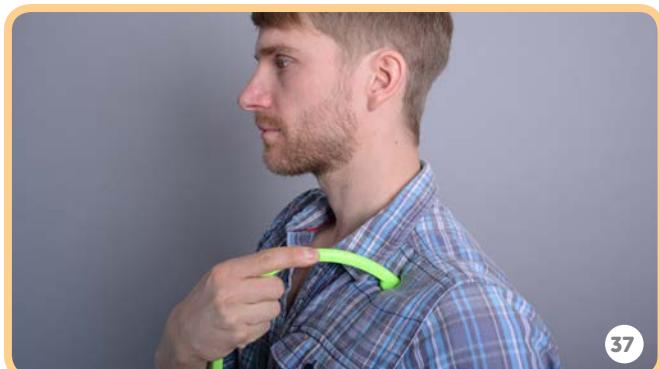
Breathe calmly and try to relax.

Pressure and movement technique

Apply increasing pressure to the desired area and perform the following movements.

Move your shoulder backwards several times. (37)

Raise your shoulders several times. (38)





2.8 Massage zone in middle of back

The following massage techniques can be used:

- ★ Ischemic compression
- ★ Pressure and movement technique

Area massaged:

You will be massaging your back muscles in the area from the lower angle of scapula into the lumbar vertebral area.

Your lower angle of scapula is the deepest point of your shoulder blade.

You can feel this bony point by reaching behind your back with your opposite hand to touch your shoulder blade and then moving your shoulder blade in small circles. (27)



Massage with the TriggerFairy®

Hold the TriggerFairy® with both hands.

Hold the handle with the hand opposite to the side to be massaged. (39)



Grip the bow with the other hand.

Place the TriggerFairy® in the desired area and perform one of the following techniques.

Ischemic compression

Use the head of the TriggerFairy® to apply pressure in the desired area and maintain the pressure for 30–60 seconds. (40)



Breathe calmly and try to relax.

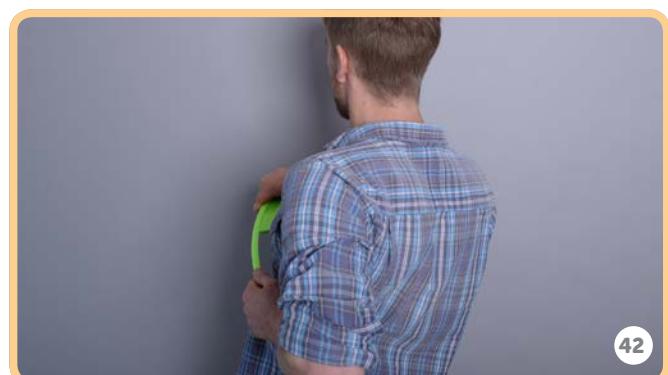
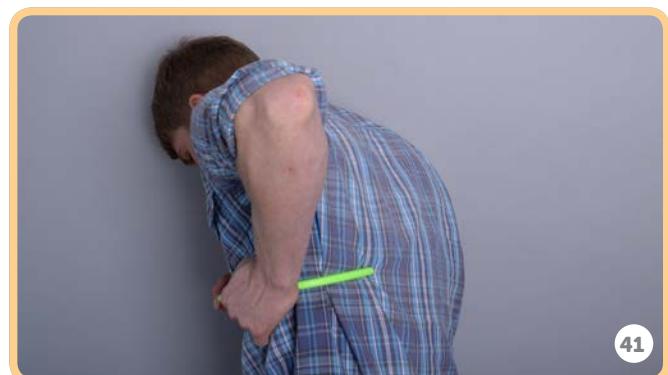
You can also make small, slow circular movements by moving the handle of the TriggerFairy®.

Imagine that you are breathing directly into the area where the TriggerFairy® is situated.

Pressure and movement technique

Apply increasing pressure to the desired area and perform the following movements.

Bend backwards and forwards a few times. (41+42)





2.9 Massage zone under the collarbone

The following massage techniques can be used:

- ★ Precise massage strokes
- ★ Pressure and movement technique

Area massaged:

You will be working on the area directly below your collarbone.

To get a feel for this area, place your finger on the upper end of your sternum and feel the bone that runs from here to the side of the body. That is your collarbone. (43+44)

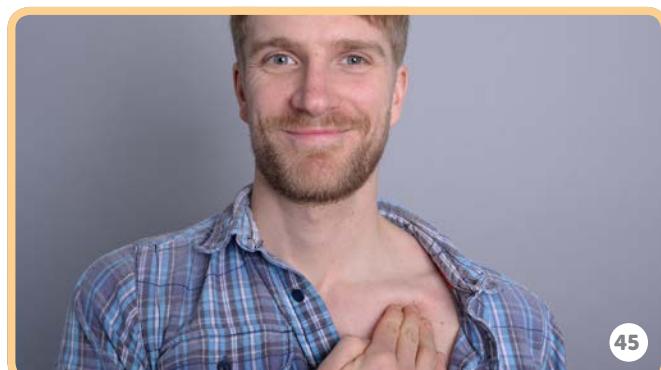


43



44

Now apply pressure with your fingertips to the area directly below the collarbone. (45)



45

Start next to the sternum. After a few centimetres you will come across a small bony nodule.

Massage the area directly below the collarbone and next to the sternum, going right up to the coracoid process.

Massage with the TriggerFairy®

Hold the Fee with your opposite hand roughly in the middle of the bow. Your index finger should be on the top of the TriggerFairy® and your thumb on the outer side. (46)



46

Place the head of the TriggerFairy® at a 45° angle to the massage area.

The handle of the rod should be resting on your upper body. Place the TriggerFairy® in the desired area and perform one of the following techniques.

Precise massage strokes

Use the rod to perform very small horizontal massage strokes of 1–2cm towards the middle of the body.

Make sure you simply ,shift' the skin rather than stroking it.

Pressure and movement technique

Perform small massage strokes (see above) and ...
... at the same time pull your shoulders slowly backwards.

Massage tips for this area

Make sure you keep the TriggerFairy® diagonal. This will help the massage greatly.

Don't tense your fingers too much when you grip the TriggerFairy®, as this can cause slight cramp in the hand. Rather press down on the Fee from above using a ,loose' hand.



Tips for using the TriggerFairy®

- ★ The TriggerFairy® is a wellness product. It should not be used as a substitute for professional or therapeutic treatment.
- ★ Use of the TriggerFairy® does not constitute any kind of curative treatment or therapy.
- ★ Do not exert pressure on your spine, bones or joints or other sensitive areas of the body.
- ★ Do not use while driving a vehicle or operating machinery.
- ★ Keep the TriggerFairy® out of the reach of children. Users must be aged 16 or over.
- ★ Do not use the TriggerFairy® if you have any illness affecting your muscles, joints or nerves or if you have any inflammation of the musculoskeletal system. If you suffer from any such condition but would still like to use the TriggerFairy®, consult your doctor in advance.
- ★ This device has been developed solely for the relaxation and exercise of the muscles.
- ★ Do not use for any unauthorised purpose.
- ★ Maximum tensile load 11 lbs.
- ★ Two years warranty.



★ TriggerFairy® ★

MODE D'EMPLOI

3.1 Nuca superior – Parte posterior del cuello	Page 31
3.2 Nuque inférieure jusqu'à l'arête de l'omoplate	Page 33
3.3 Sur le côté de la mâchoire	Page 35
3.4 Omoplate	Page 36
3.5 Entre les omoplates	Page 37
3.6 Sous les omoplates	Page 39
3.7 Côté extérieur du torse	Page 40
3.8 Milieu du dos	Page 41
3.9 Sous la clavicule	Page 42
Consignes générales sur l'utilisation	Page 43

3.1. Zone de massage Nuque supérieure – Arrière du cou

Vous pouvez utiliser ces techniques de massage:

- ★ **Compression ischémique**
- ★ **Traits de massage précis**
- ★ **Technique Pression-Mouvement**

Vous allez masser cette zone:

Vous travaillez les muscles de toute votre colonne cervicale et de votre colonne thoracique supérieure.

Afin que vous découvriez mieux cette zone, palpez-la une fois. Placez un à deux doigts au centre de l'occiput et effectuez quelques mouvements „oui”.

Vous pouvez remarquer qu'un ligament ressort à chaque fois que vous inclinez la tête vers l'avant. (1)



Placez vos doigts directement à côté de ce ligament et descendez lentement le long de votre nuque.

Palpez les muscles qui s'y trouvent en appuyant sur cette zone sur l'arrière et sur le côté. (2,3)



Vous allez masser toute cette zone jusqu'en bas dans la partie inférieure de la nuque dans laquelle vous pouvez sentir la partie souvent très dure et épaisse du muscle trapèze.

Il s'agit de la zone que la plupart des personnes palpent et massent instinctivement lorsqu'elles ont mal au cou. (4)



Prudence:

Soyez prudent lorsque vous commencez le massage surtout si vous n'avez encore aucune expérience avec les auto-massages ou si vous souffrez de douleurs musculaires. Évitez toute pression directe sur votre colonne vertébrale.

Massage avec le TriggerFairy®

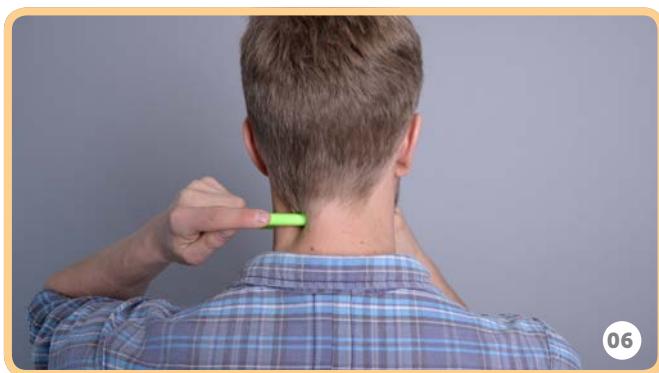
Maintenez le TriggerFairy® des deux mains.

Une main tient l'arceau. Placez l'index de cette main à l'extérieur ou en haut sur le TriggerFairy®. Votre autre main tient la poignée. (5)



Placez le TriggerFairy® dans vos mains sans le tenir fermement. Cela entraînerait une crampe de vos mains et de vos bras.

Effectuez les techniques suivantes avec une pression sur le côté et une pression sur l'arrière. (6, 7, 8, 9)





Compression ischémique

Appuyez avec la tête le TriggerFairy® dans la zone désirée et maintenez la pression pendant 30–60 secondes. Pendant ce temps, continuez de respirer calmement et essayez de vous détendre. De plus, vous pouvez effectuer de petits mouvements circulaires lents en déplaçant la poignée du TriggerFairy®.

Traits de massage précis

Passez avec le TriggerFairy® lentement de haut en bas sur la zone à masser. Vous pouvez exercer la pression du mouvement vers le bas avec „l'index de la main qui masse”. Ralentissez votre trait de massage dès que vous rencontrez une zone douloureuse.

Technique Pression-Mouvement

Exercez une pression dans la zone désirée et effectuez les mouvements suivants.

Rotations lentes de la tête vers la gauche et la droite. (10)

Inclinaisons lentes de la tête vers l'avant et l'arrière. (11)

Testez différentes ampleurs de mouvements de tête. (12)



3.2 Zone de massage nuque inférieure jusqu'à l'arête de l'omoplate

Vous pouvez utiliser ces techniques de massage:

- ★ **Technique Pression-Mouvement**
- ★ **Compression ischémique**
- ★ **Mouvements précis de roulement**

Vous allez masser cette zone:

La zone de massage se trouve sur vos épaules ou dans la partie inférieure de votre nuque.

Vous allez masser la zone au-dessus de l'angle supérieur des omoplates (angulus superior) et au-dessus de l'arête des omoplates (spina scapulae). Afin de palper l'arête de l'omoplate, placez une main sur l'épaule d'en face et suivez avec vos doigts la ligne osseuse et horizontale de votre omoplate. (13)



Pour sentir l'angle supérieur de l'omoplate, partez de l'arête en direction du centre du corps puis légèrement vers le haut.

Vous pouvez alors sentir un „noeud” osseux. Il s'agit de l'angle supérieur de votre omoplate. (14)



Lorsque vous palpez ce point de repère anatomique, procédez lentement, en exerçant une légère pression. Ici, une pression et une hâte trop importantes risquent de vous gêner.

Conseils généraux pour le massage:

Cette zone est souvent très sensible, surtout si vous restez trop longtemps assis à votre bureau ou si vous êtes exposé à un grand stress au quotidien.

Pendant le massage, veillez particulièrement à respirer calmement et régulièrement et à détendre vos épaules.

Massage avec le TriggerFairy®

Maintenez le TriggerFairy® avec votre main opposée et veillez à ce que le bras du côté à masser soit détendu et souple.

Placez le TriggerFairy® dans la zone désirée et exécutez l'une des techniques suivantes. (15)



Compression ischémique

Appuyez avec la tête le TriggerFairy® dans la zone désirée et maintenez la pression pendant 30–60 secondes.

Continuez de respirer profondément et régulièrement et essayez de détendre et d'abaisser un peu plus vos épaules/votre nuque à chaque expiration.

Technique Pression-Mouvement

Vous pouvez effectuer cette technique avec deux positions différentes du TriggerFairy®.

Une fois avec „pression d'en haut” sur les muscles et une fois avec „pression sur l'avant”.

Bien évidemment, d'autres fibres musculaires sont ainsi également massées.

Afin d'examiner les muscles qui se trouvent ici dans leur intégralité, il faut essayer les deux variantes au moins une fois. En général, vous effectuez ici des mouvements d'épaules. Pour cela, vous pouvez...

- ★ faire des cercles avec vos épaules.
- ★ soulever et abaisser vos épaules.
- ★ lever votre bras sur le côté et l'abaisser à nouveau.

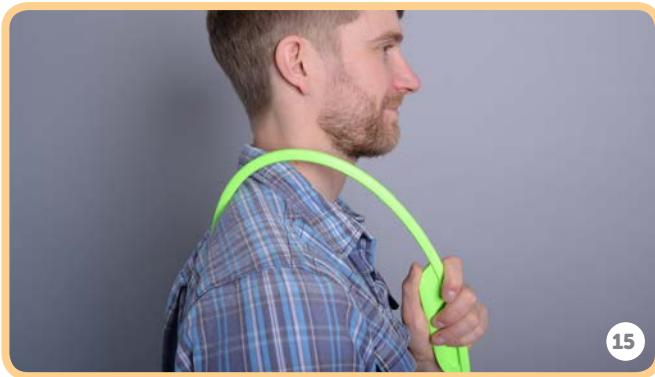
Effectuez tous ces mouvements très lentement et dans toutes les amples possibles - de très petits mouvements jusqu'à de très grands mouvements.

Pression d'en haut

Maintenez le TriggerFairy® avec votre main opposée et veillez à ce que le bras du côté à masser soit détendu et souple.



Dans la zone de l'angle supérieur de votre omoplate, faites des cercles, levez et abaissez vos épaules. (15)



Dans la zone située directement au-dessus de l'arête de votre omoplate, levez et abaissez votre bras.

Pression sur l'avant

Maintenez le TriggerFairy® avec votre main opposée. Pour cela, placez celle-ci de manière souple sur l'arceau du Trigger Fairy. Laissez la poignée „reposer” sur votre ventre ou sur votre poitrine. (16)



Appuyez la tige dans la zone désirée et faites des cercles avec vos épaules. (17)



Traits de massage précis

Avec cette technique, vous pouvez masser toute la zone supérieure de vos épaules. Vous devez effectuer le massage sur une peau nue pour que la tige puisse mieux glisser.

Attrapez le TriggerFairy® près de sa tête avec votre main opposée. Placez l'index sur la partie supérieure et le pouce sur la partie extérieure du Trigger Fairy®.

Placez le TriggerFairy® au-dessus de l'angle supérieur de votre omoplate. (18)



Effectuez des traits de massage longs et lents le long de votre nuque.

Variez le sens de la pression et exercez celle-ci parfois devant, parfois en haut ou parfois à l'arrière.



3.3 Zone de massage sur le côté de la mâchoire

Vous pouvez utiliser ces techniques de massage:

- ★ **Compression ischémique**
- ★ **Traits de massage précis**
- ★ **Technique Pression-Mouvement**

Vous allez masser cette zone:

Vous travaillez la zone de votre mâchoire latérale et les muscles qui s'y trouvent. Pour que vous découvriez mieux cette zone et ses muscles, palpez-les en les tendant.

Placez vos doigts légèrement contre votre mâchoire et commencez à serrer les dents à plusieurs reprises.

À chaque fois que vous serrez les dents, vous pouvez sentir que les muscles de votre mâchoire se serrent sous vos doigts.
Essayez de palper la ligne et les limites de ces muscles.
Ci-après, vous allez examiner et masser toute cette zone.

Massage avec le TriggerFairy®

Maintenez le TriggerFairy® des deux mains, une main sur l'arceau, l'autre sur la poignée.

La main sur l'arceau entoure celui-ci avec le pouce (en bas) et l'index (en haut). (19)



Placez la tête du TriggerFairy® sur la zone désirée et exécutez l'une des techniques suivantes.

Compression ischémique

Appuyez avec la tête le TriggerFairy® dans la zone désirée et maintenez la pression pendant 30 – 60 secondes. Pendant ce temps, continuez de respirer calmement et essayez de vous détendre.

De plus, vous pouvez effectuer de petits mouvements circulaires lents en déplaçant la poignée de TriggerFairy®.

Traits de massage précis

Passez avec TriggerFairy® lentement de haut en bas sur la zone à masser.

Vous pouvez exercer la pression du mouvement vers le bas avec „l'index de la main qui masse”. Ralentissez votre trait de massage dès que vous rencontrez une zone douloureuse.

Technique Pression-Mouvement

Exercez une pression dans la zone désirée et effectuez les mouvements suivants.

Ouvrez et fermez la bouche et serrez les dents. (20)

Laissez pendre votre mâchoire et déplacez-la vers la gauche et la droite. (21)





3.4 Zone de massage Omoplate

Vous allez masser cette zone:

Avec les bouts des doigts de votre main opposée, touchez votre épaule et palpez l'arête de l'omoplate. Il s'agit de l'os en saillie à la ligne presque horizontale sur votre omoplate. (13)

Massez la zone sous cette arête.



Technique Pression-Mouvement

Exercez une pression dans la zone désirée et effectuez les mouvements suivants.

Tournez votre haut du bras à fond vers l'intérieur et l'extérieur. (24+25)

Levez et abaissez votre bras. (26)



Massage avec le TriggerFairy®

Maintenez le TriggerFairy® avec votre main opposée. (22)

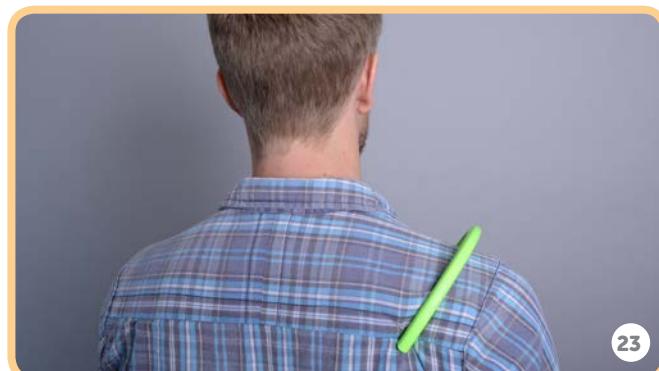
Placez le TriggerFairy® dans la zone désirée et exécutez l'une des techniques suivantes.



Compression ischémique

Appuyez avec la tête le TriggerFairy® dans la zone désirée et maintenez la pression pendant 30–60 secondes. (23)

Pendant ce temps, continuez de respirer calmement et essayez de vous détendre. De plus, vous pouvez effectuer de petits mouvements circulaires lents en déplaçant la poignée du TriggerFairy®.



Attention:

Beaucoup de personnes tournent uniquement l'avant-bras. Cela n'a aucun effet sur l'épaule ni sur les muscles de l'omoplate. Si vous veillez à tourner la pointe de votre coude, vous verrez que le haut de votre bras tournera également. Vous pouvez alternativement lever et abaisser votre bras.



3.5 Zone de massage entre les omoplates

Vous pouvez utiliser ces techniques de massage:

- ★ **Technique Pression-Mouvement**
- ★ **Compression ischémique**

Vous allez masser cette zone:

La zone de massage se trouve entre votre colonne vertébrale et votre omoplate du côté concerné. Travaillez la zone de l'angle supérieur de votre omoplate jusqu'en bas sous l'angle inférieur de votre omoplate. (14+27)

Ne massez pas directement sur votre colonne vertébrale mais commencez directement à côté.



Massage avec le TriggerFairy®

Maintenez le TriggerFairy® avec votre main opposée. Placez la tête du TriggerFairy® dans la zone désirée. (28)

Effectuez l'une des techniques suivantes.



Compression ischémique

Appuyez avec la tête le TriggerFairy® dans la zone désirée et maintenez la pression pendant 30–60 secondes.

Pendant ce temps, continuez de respirer calmement et essayez de vous détendre.

De plus, vous pouvez effectuer de petits mouvements circulaires lents en déplaçant la poignée de TriggerFairy®.

Technique Pression-Mouvement

Exercez une pression dans la zone désirée et effectuez les mouvements suivants.

Effectuez des mouvements circulaires avec vos épaules. (30, 31, 32)

Déplacez votre omoplate en tirant votre bras vers l'avant et l'arrière. (33)







3.6 Zone de massage sous les omoplates

Vous pouvez utiliser ces techniques de massage:

★ **Compression ischémique**

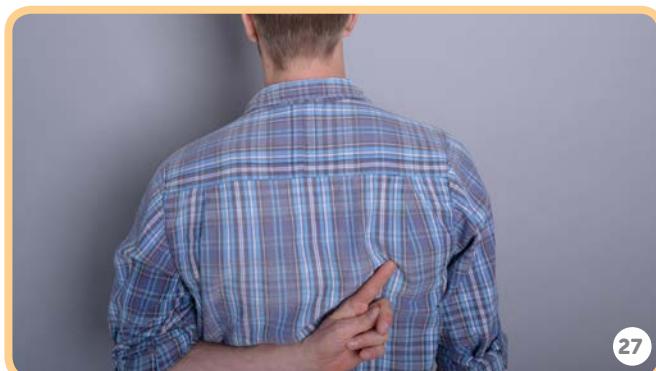
Vous allez masser cette zone:

Vous allez masser la zone sous votre omoplate, le long de leur extrémité intérieure (margo medialis). Elle s'étend de l'angle supérieur à l'angle inférieur de votre omoplate.

Pour palper l'angle supérieur de votre omoplate (angulus superior), placez un ou deux doigts de votre main opposée au-dessus de votre épaule et essayez de sentir le noeud osseux qui s'y trouve. (14)



Afin de ressentir l'angle inférieur de l'omoplate, touchez avec la main opposée derrière votre dos et essayez de sentir le point le plus bas, le petit „coin“ de l'omoplate. (27)



En position neutre de votre épaule, vous ne pouvez pas accéder à la zone sous l'omoplate.

Pour cette raison, vous devez croiser le bras du côté correspondant devant votre corps et l'y laisser.

Par ce mouvement du bras, l'omoplate se tourne vers l'extérieur et libère la zone désirée. (34)

Conseils généraux pour masser cette zone

Le massage est ici souvent très douloureux.

Il est d'autant plus important de trouver une pression adaptée de massage, de respirer calmement et régulièrement et de détendre votre visage et les muscles de votre mâchoire pendant que vous vous massez.



Massage avec le TriggerFairy®

Maintenez le TriggerFairy® avec votre main opposée. (33)

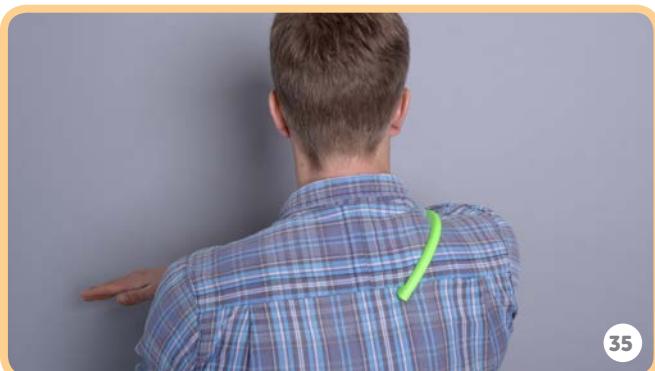


Placez la tête du TriggerFairy® dans la zone désirée.

Effectuez l'une des techniques suivantes

Compression ischémique

Appuyez avec la tête le TriggerFairy® dans la zone désirée et maintenez la pression pendant 30–60 secondes.(35)



De plus, vous pouvez effectuer de petits mouvements circulaires lents en déplaçant la poignée de TriggerFairy®.

Pendant ce temps, continuez de respirer calmement et essayez de vous détendre.

Essayez de détendre un peu plus votre épaule à chaque expiration.



3.7 Zone de massage côté extérieur du torse

Vous pouvez utiliser ces techniques de massage:

- ★ **Compression ischémique**
- ★ **Technique Pression-Mouvement**

Vous allez masser cette zone:

Comme le titre vous l'indique, vous allez masser la zone extérieure de votre torse. Pour être plus précis, la zone inférieure, gauche et droite de votre apophyse coracoïde.

Il s'agit du noeud osseux que vous pouvez ressentir lorsque vous passez avec vos doigts depuis la partie inférieure de l'extérieur du torse lentement vers le haut.

Massez-vous sur 10–15 centimètres en dessous, en diagonale.

Conseils généraux pour masser cette zone et „sources d'erreurs” fréquentes

Gardez les épaules et le bras du côté à masser souples. Respirez profondément et régulièrement par la poitrine pendant le massage.

Massage avec le TriggerFairy®

Maintenez le TriggerFairy® avec votre main opposée. Prenez le TriggerFairy® par l'arceau et placez votre index dessus. (36)



Effectuez l'une des techniques suivantes.

Compression ischémique

Appuyez avec la tête le TriggerFairy® dans la zone désirée et maintenez la pression pendant 30–60 secondes.

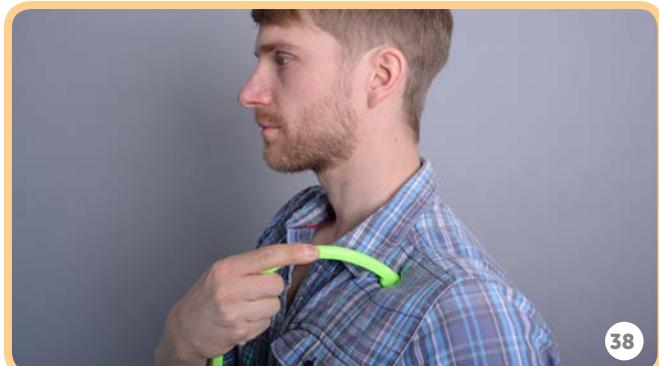
Pendant ce temps, continuez de respirer calmement et essayez de vous détendre.

Technique Pression-Mouvement

Exercez une pression dans la zone désirée et effectuez les mouvements suivants.

Tirez vos épaules à plusieurs reprises vers l'arrière. (38)

Soulevez vos coudes à plusieurs reprises. (37)



3.8 Zone de massage milieu du dos

Vous pouvez utiliser ces techniques de massage:

- ★ **Compression ischémique**
- ★ **Technique Pression-Mouvement**

Vous allez masser cette zone:

Vous massez les muscles de votre dos dans la zone partant de votre angle inférieur d'omoplate jusqu'à vos vertèbres lombaires.

L'angle inférieur de votre omoplate est le point le plus bas de votre omoplate.

Vous pouvez sentir ce point osseux en guidant la main du côté opposé derrière votre dos sous l'omoplate et en déplaçant celle-ci par petits cercles. (27)



Massage avec le TriggerFairy®

Attrapez le TriggerFairy® des deux mains.

Maintenez la poignée avec la main opposée du côté à masser. (39)



Vous tenez l'arceau de l'autre main.

Placez le TriggerFairy® dans la zone désirée et exécutez l'une des techniques suivantes.

Compression ischémique

Appuyez avec la tête le TriggerFairy® dans la zone désirée et maintenez la pression pendant 30–60 secondes. (40)



Pendant ce temps, continuez de respirer calmement et essayez de vous détendre.

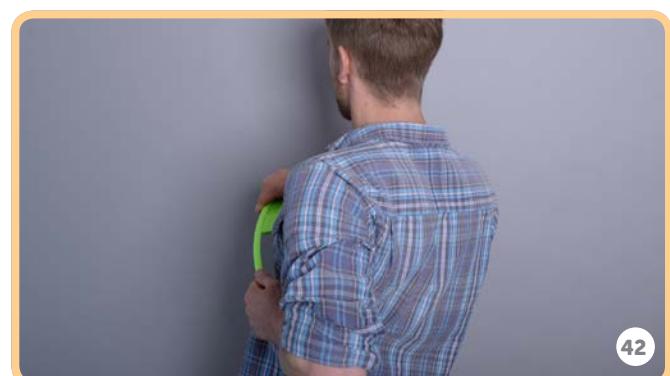
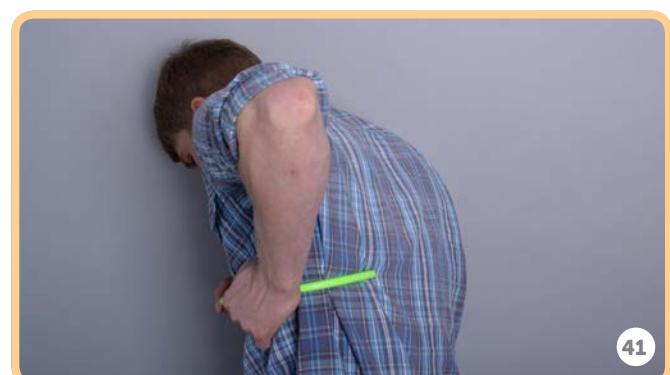
De plus, vous pouvez effectuer de petits mouvements circulaires lents en déplaçant la poignée du TriggerFairy®.

Imaginez que vous respirez directement dans la zone sur laquelle le TriggerFairy® se trouve.

Technique Pression-Mouvement

Exercez une pression dans la zone désirée et effectuez les mouvements suivants.

Penchez-vous à plusieurs reprises vers l'avant et vers l'arrière. (41+42)





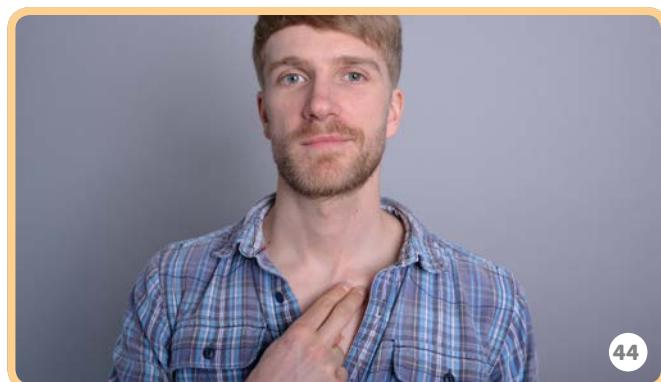
3.9 Zone de massage sous la clavicule

Vous pouvez utiliser ces techniques de massage:

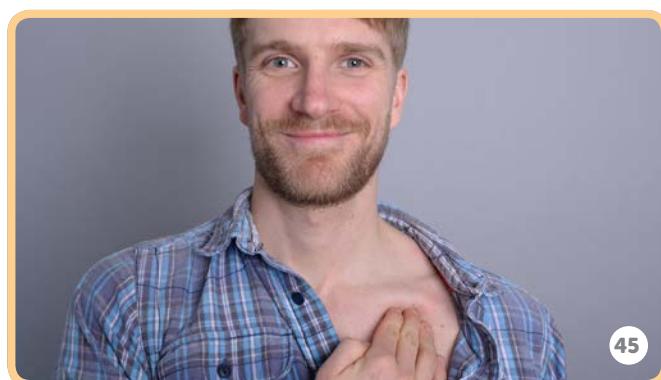
- ★ Traits de massage précis
- ★ Technique Pression-Mouvement

Vous allez masser cette zone:

Vous allez travailler la zone directement sous votre clavicule. Pour vous faire une idée, touchez cette zone. Placez vos doigts sur la partie supérieure de votre sternum et touchez l'os qui s'étend de là jusqu'à la partie extérieure du corps. Il s'agit de votre clavicule. (43+44)



Appuyez maintenant avec le bout des doigts directement dans la zone sous la clavicule. (45)

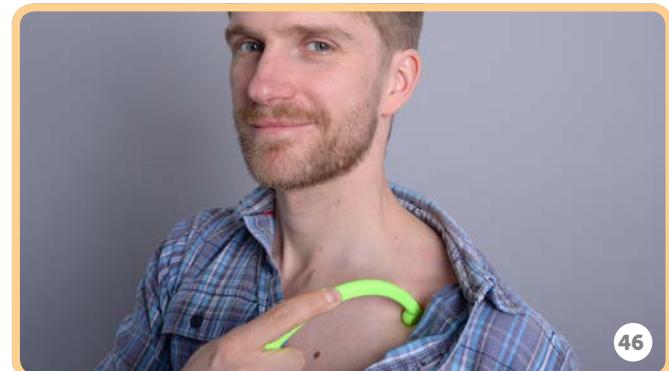


Commencez à côté du sternum. Après quelques centimètres, vous allez rencontrer un petit noeud osseux.

Massez la zone directement sous la clavicule et à côté du sternum jusqu'à l'apophyse coracoïde.

Massage avec le TriggerFairy®

Tenez le TriggerFairy® avec votre main opposée, environ au centre de l'arceau. L'index doit se trouver sur la partie supérieure du TriggerFairy® et le pouce sur la partie extérieure. (46)



Placez la tête du TriggerFairy® à un angle de 45° sur la zone à masser.

La poignée de la tige repose sur votre buste.

Placez le TriggerFairy® dans la zone désirée et exécutez l'une des techniques suivantes.

Traits de massage précis

Effectuez avec la tige des traits de massage horizontaux très petits (1-2 cm) en direction du centre de votre corps.

Veillez à seulement „déplacer la peau” mais à ne pas la compresser.

Technique Pression-Mouvement

Effectuez des petits traits de massage (voir ci-dessus) et...
...tirez vos épaules en même temps lentement vers l'arrière.

Conseils pour masser cette zone

Veillez à tenir le TriggerFairy® en diagonale.

Cela facilite beaucoup le massage.

Ne tendez pas trop vos doigts lorsque vous prenez le TriggerFairy®, cela peut entraîner une crampe de votre main. Appuyez plutôt en haut de TriggerFairy® avec une main „souple”.



Consignes générales sur l'utilisation du TriggerFairy®

- ★ TriggerFairy® est un produit de bien-être.
- ★ Elle ne peut pas remplacer un traitement professionnel ou thérapeutique.
- ★ L'utilisation du TriggerFairy® ne constitue ni un traitement ni une thérapie.
- ★ N'exercez aucune pression sur votre colonne vertébrale, vos os et vos articulations ou une autre région sensible de votre corps
- ★ Ne pas utiliser au volant d'un véhicule ou lors de la commande d'une machine.
- ★ Conservez le TriggerFairy® hors de la portée des enfants.
Utilisation à partir de 16 ans.
- ★ N'utilisez pas le TriggerFairy® en cas de maladie des muscles, des articulations, des nerfs ou d'inflammation de l'appareil locomoteur.
- ★ Si vous souhaitez quand même utiliser le TriggerFairy®, consultez au préalable votre médecin !
- ★ L'appareil a été exclusivement développé pour détendre et renforcer les muscles.
- ★ Il ne doit pas être utilisé à d'autres fins !
- ★ Max. charge de traction 5kg
- ★ Deux ans garantie



★ TriggerFairy® ★

MANUAL DE USARIO

4.1 Nuca superior – Parte posterior del cuello	Página 45
4.2 Base de la nuca hasta la espina del omóplato	Página 47
4.3 Lateral en la mandíbula	Página 49
4.4 Omóplato	Página 50
4.5 Entre ambos omóplatos	Página 51
4.6 Bajo el omóplato	Página 53
4.7 Cara exterior del pecho	Página 54
4.8 Columna dorsal media	Página 55
4.9 Bajo la clavícula	Página 56
Consejos generales para la aplicación	Página 57



4.1. Masaje en la nuca superior – Parte posterior del cuello

Puede utilizar las siguientes técnicas de masaje:

- ★ Compresión isquémica
- ★ Deslizamientos de masaje precisos
- ★ Técnica de presión-movimiento

Esta es la zona en la que va a aplicar el masaje:

Trabajará la musculatura de toda la columna cervical, así como la de la columna torácica superior.

Para familiarizarse con esta zona, pálpela antes de empezar. Coloque uno o dos dedos en el centro de la parte trasera inferior de su cabeza y asienta varias veces.

Notará que sobresale una banda cada vez que incline la cabeza hacia abajo. (1)



01

Sitúe los dedos justo al lado de esta banda y baje despacio por el cuello.



02

Palpe los músculos de la zona presionando desde abajo y desde el lateral. (2+3)



03

Aplique un masaje por toda la zona hasta llegar a la parte inferior de la nuca, donde encontrará la parte más rígida y gruesa del trapecio.

Esta es el área que la mayoría de la gente suele masajear y presionar cuando le duele el cuello. (4)



04

Cuidado:

Empiece el masaje con cuidado, sobre todo si no tiene experiencia con el automasaje o tiene los músculos muy sensibles. Evite aplicar presión directamente sobre la columna vertebral.

Masaje con TriggerFairy®

Sujete el TriggerFairy® con ambas manos.

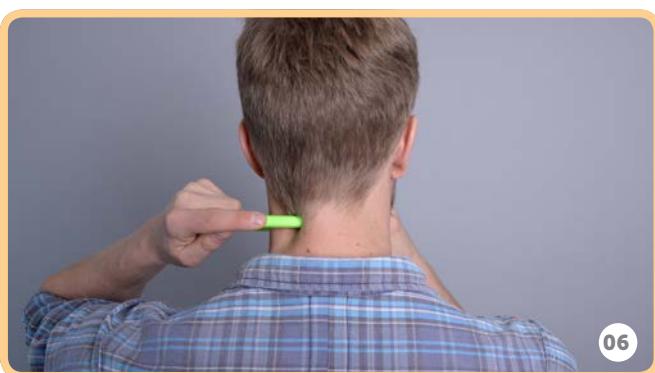
Una de las manos sostendrá el arco. Sitúe el dedo índice de esta mano en la parte exterior (superior) del Trigger Fairy®. La otra mano sostendrá el mango. (5)



05

Sujete el TriggerFairy® con las manos, pero sin hacer fuerza. De lo contrario, se le tensarían las manos y los brazos.

Ponga estas técnicas en práctica aplicando presión desde el lateral y desde atrás. (6, 7, 8, 9)



06



Compresión isquémica

Aplique presión con la cabeza del TriggerFairy® en la zona que deseé y mantenga la presión entre 30 y 60 segundos. Mientras tanto, continúe respirando despacio y trate de relajarse. Además, puede realizar pequeños y lentos movimientos circulares moviendo el mango del TriggerFairy®.

Deslizamientos de masaje precisos

Deslice el TriggerFairy® despacio de arriba abajo sobre la zona que desea masajear. Puede ejercer la presión del movimiento de arriba abajo con el dedo índice de la mano que aplica el masaje. Vaya más despacio cuando llegue a una zona dolorosa.

Técnica de presión-movimiento

Aumente la presión en la zona correspondiente y realice los siguientes movimientos.

Gire la cabeza lentamente a la derecha y a la izquierda. (10)

Incline la cabeza lentamente hacia delante y hacia atrás. (11)

Experimente con la distancia que recorre con cada movimiento. (12)





4.2 Masaje desde la base de la nuca hasta la espina del omóplato

Puede utilizar las siguientes técnicas de masaje:

- ★ Técnica de presión-movimiento
- ★ Compresión isquémica
- ★ Movimientos rotatorios precisos

Esta es la zona en la que va a aplicar el masaje:

La zona de masaje se encuentra en el hombro y en la base de la nuca. Aplicará el masaje junto al ángulo superior (Angulus superior) y la espina del omóplato (Spina scapulae).

Para palpar la espina del omóplato, lleve una mano al hombro del lado contrario y palpe con los dedos la línea ósea más o menos horizontal que se extiende por el omóplato. (13)



Para encontrar el ángulo superior, desplácese por la espina, primero dirigiéndose al centro del cuerpo y luego ligeramente hacia arriba.

Ahí notará un «bulto» óseo. Es el ángulo superior del omóplato. (14)



Al palpar estas marcas anatómicas, proceda muy lentamente y aplicando poca presión. Un exceso de presión y de prisa redundará en su perjuicio.

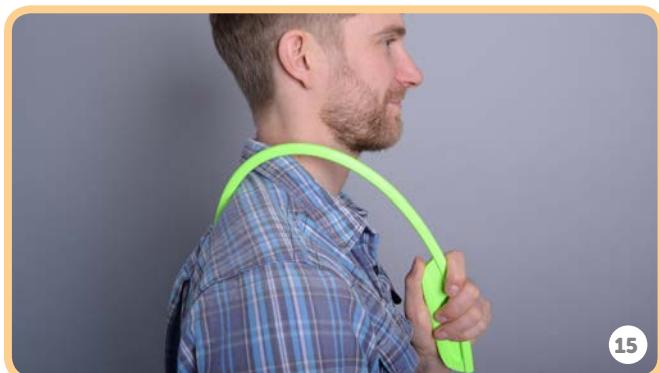
Consejos generales de masaje:

Esta zona suele ser muy sensible, sobre todo si pasa mucho tiempo frente a un escritorio o si sufre un alto nivel de estrés en la vida diaria. Por ello, durante el masaje preste especial atención a la respiración, que debe ser tranquila y uniforme, así como a la relajación del hombro.

Masaje con TriggerFairy®

Sujete el TriggerFairy® con la mano del lado contrario y deje colgar relajado el brazo del lado donde va a aplicar el masaje.

Coloque el TriggerFairy® en la zona deseada y aplique una de las siguientes técnicas. (15)



Compresión isquémica

Aplique presión con la cabeza del TriggerFairy® en la zona que desee y mantenga la presión entre 30 y 60 segundos.

Asimismo, mantenga una respiración profunda y uniforme, e intente relajar y dejar caer los hombros y la nuca con cada expiración.

Técnica de presión-movimiento

Puede utilizar esta técnica con dos posiciones distintas del TriggerFairy®.

Una con la «presión desde arriba» sobre la musculatura y otra con la «presión desde delante».

Por supuesto, así también masajeará otras fibras musculares. Para examinar la musculatura de esta zona en su totalidad, debería probar ambas variantes al menos una vez.

Normalmente tendrá que realizar movimientos de hombro. Para ello, puede...

- ★ realizar movimientos circulares.
- ★ elevar y dejar caer los hombros.
- ★ elevar un brazo lateralmente y dejarlo caer.

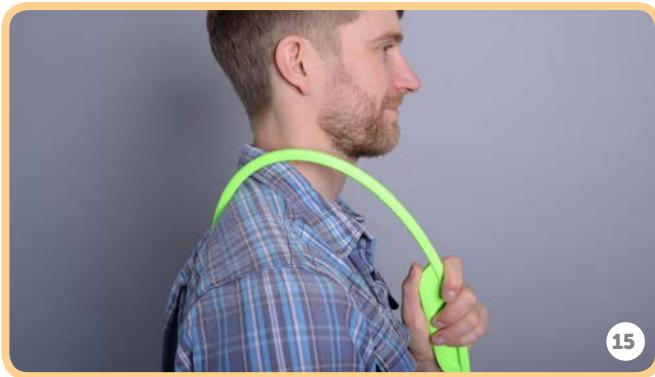
Realice todos estos movimientos muy despacio y con todos los recorridos que pueda, desde distancias muy pequeñas hasta distancias muy grandes.

Presión desde arriba

Sujete el TriggerFairy® con la mano del lado contrario y deje colgar relajado el brazo del lado donde va a aplicar el masaje.



En la zona del ángulo superior, realice movimientos circulares, elevando y dejando caer los hombros. (15)



- En la zona que queda justo encima de la espina del omóplato, eleve y deje caer el brazo.

Presión desde delante

Sujete el TriggerFairy® con la mano del lado contrario. Para ello, sujeté el arco del TriggerFairy® con la mano relajada. Sitúe el mango sobre su vientre o su pecho y no lo mueva. (16)



Apriete la vara sobre la zona deseada y realice movimientos circulares con los hombros.(17)



Deslizamientos de masaje precisos

Con esta técnica puede aplicar un masaje en toda la zona superior del hombro. Debe realizar el masaje con la nuca descubierta, de forma que la vara pueda deslizarse mejor.

Sujete el TriggerFairy® cerca de la cabeza con la mano del lado contrario. Coloque el dedo índice en la parte superior y el dedo pulgar en la parte exterior del TriggerFairy®.

Sitúe el TriggerFairy® sobre la parte de arriba del ángulo superior. (18)



Realice desplazamientos de masaje largos y lentos a lo largo de la nuca. Varíe la dirección de la presión y aplíquela desde delante, desde arriba o desde atrás.



4.3 Masaje lateral en la mandíbula

Puede utilizar las siguientes técnicas de masaje:

- ★ Compresión isquémica
- ★ Deslizamientos de masaje precisos
- ★ Técnica de presión-movimiento

Esta es la zona en la que va a aplicar el masaje:

Trabajará la zona de la mandíbula lateral y la musculatura del área. Para familiarizarse con esta zona y sus músculos, ténselos al palparlos.

Ponga el dedo sobre la mandíbula sin ejercer presión y apriete los dientes varias veces.

Cada vez que muerda notará cómo se tensa la musculatura de la mandíbula que está bajo el dedo.

Intente palpar por dónde va y dónde termina esta musculatura. A continuación examinará y masajeará toda esta zona.

Masaje con TriggerFairy®

Sujete el TriggerFairy® con ambas manos, poniendo una en el arco y otra en el mango.

Sujete el arco entre el pulgar (abajo) y el índice (arriba). (19)



Coloque la cabeza del TriggerFairy® en la zona deseada y aplique una de las siguientes técnicas.

Compresión isquémica

Aplique presión con la cabeza del TriggerFairy® en la zona que desee y mantenga la presión entre 30 y 60 segundos.

Mientras tanto, continúe respirando despacio y trate de relajarse.

Además, puede realizar pequeños y lentos movimientos circulares moviendo el mango del TriggerFairy®.

Deslizamientos de masaje precisos

Deslice el TriggerFairy® despacio de arriba abajo sobre la zona que desea masajear. Puede ejercer la presión del movimiento de arriba abajo con el dedo índice de la mano que aplica el masaje. Vaya más despacio cuando llegue a una zona dolorosa.

Técnica de presión-movimiento

Aumente la presión en la zona correspondiente y realice los siguientes movimientos.

Abra y cierre la boca, haciendo el gesto de morder solo con los dientes. (20)

Deje caer la mandíbula y muévala a derecha e izquierda. (21)





4.4 Masaje Omóplato

Esta es la zona en la que va a aplicar el masaje:

Pase las puntas de los dedos de la mano del lado contrario sobre el hombro y palpe la espina del omóplato.

La espina es el bulto óseo casi horizontal del omóplato. (13)

Masajee la zona situada debajo de la espina.



Masaje con TriggerFairy®

ujete el Trigger Fairy® con la mano del lado contrario. (22)

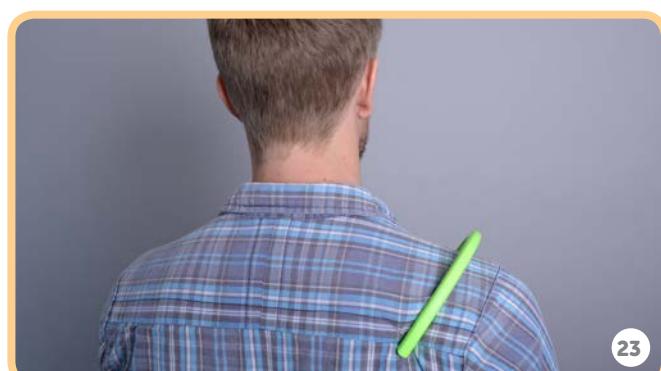
Coloque el TriggerFairy® en la zona deseada y aplique una de las siguientes técnicas.



Compresión isquémica

Aplique presión con la cabeza del TriggerFairy® en la zona que desee y mantenga la presión entre 30 y 60 segundos. (23)

Mientras tanto, continúe respirando despacio y trate de relajarse. Además, puede realizar pequeños y lentos movimientos circulares moviendo el mango del TriggerFairy®.



Técnica de presión-movimiento

Aumente la presión en la zona correspondiente y realice los siguientes movimientos.

Gire el brazo lo máximo posible hacia dentro y hacia fuera. (24 y 25)

Eleve y baje el brazo. (26)



Atención:

muchas personas giran únicamente el antebrazo. Así no se produce ningún efecto sobre el hombro ni tampoco en la musculatura del omóplato. Si se centra en girar la punta del codo, también moverá la parte superior del brazo.

De forma alternativa, puede elevar y bajar el brazo.



4.5 Masaje entre ambos omóplatos

Puede utilizar las siguientes técnicas de masaje:

- ★ Técnica de presión-movimiento
- ★ Compresión isquémica

Esta es la zona en la que va a aplicar el masaje:

La zona de masaje se encuentra entre la columna vertebral y el omóplato del lado correspondiente. Trabaje desde la zona del omóplato superior hacia abajo, hasta llegar a la parte inferior del omóplato. (14 y 27)

No aplique el masaje directamente sobre la columna vertebral, sino justo al lado.



Masaje con TriggerFairy®

Sujete el TriggerFairy® con la mano del lado contrario. Sitúe el TriggerFairy® en la zona que desee. (28)

Aplique una de las siguientes técnicas



Compresión isquémica

Aplique presión con la cabeza del TriggerFairy® en la zona que desee y mantenga la presión entre 30 y 60 segundos.

Mientras tanto, continúe respirando despacio y trate de relajarse.

Además, puede realizar pequeños y lentos movimientos circulares moviendo el mango del TriggerFairy®.

Técnica de presión-movimiento

Aumente la presión en la zona correspondiente y realice los siguientes movimientos.

Realice movimientos circulares con los hombros. (30, 31, 32)

Mueva el omóplato desplazando el brazo hacia delante y hacia atrás. (33)







4.6 Masaje bajo el omóplato

Puede utilizar las siguientes técnicas de masaje:

★ Compresión isquémica

Esta es la zona en la que va a aplicar el masaje:

Masajeará la zona que se encuentra bajo el omóplato y a lo largo de todo el borde interno (Margo medialis).

Esta zona va de la parte superior del omóplato hasta la inferior.

Para palpar el ángulo superior (Angulus superior), pase uno o dos dedos de la mano del lado contrario por encima del hombro e intente localizar el bulto óseo. (14)



Para palpar la parte inferior del ángulo superior, lleve la mano del lado contrario a la espalda e intente localizar el punto más bajo, la «esquinita» del omóplato. (27)



Con la posición del hombro normal no llegará a la zona situada bajo el omóplato.

Por ello, debe cruzar el brazo correspondiente por delante del cuerpo y mantenerlo así.

Con este movimiento, el omóplato se gira hacia fuera, liberando la zona deseada. (34)

Consejos generales para el masaje de esta zona

El masaje de esta zona suele resultar muy doloroso.

Por lo tanto, es más importante encontrar la presión adecuada en este caso, respirar de forma tranquila y uniforme, y relajar la musculatura de la cara y la mandíbula mientras aplica el masaje.



Masaje con TriggerFairy®

Sujete el TriggerFairy® con la mano del lado contrario. (33)

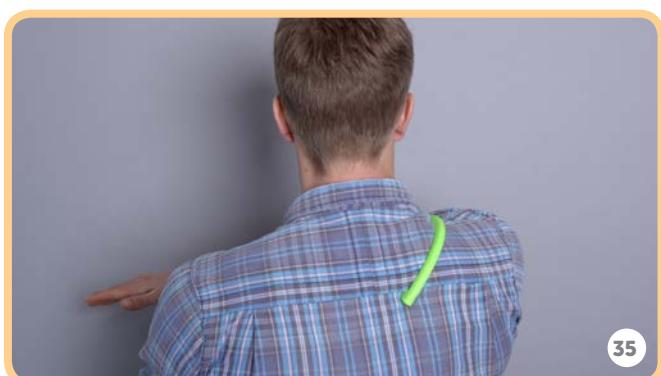


Sitúe el TriggerFairy® en la zona que desee.

Aplique una de las siguientes técnicas

Compresión isquémica

Aplique presión con la cabeza del TriggerFairy® en la zona que desee y mantenga la presión entre 30 y 60 segundos. (35)



Además, puede realizar pequeños y lentos movimientos circulares moviendo el mango del TriggerFairy®.

Mientras tanto, continúe respirando despacio y trate de relajarse.

Intente relajar el hombro con cada exhalación.



4.7 Masaje en la cara exterior del pecho

Puede utilizar las siguientes técnicas de masaje:

- ★ Compresión isquémica
- ★ Técnica de presión-movimiento

Esta es la zona en la que va a aplicar el masaje:

Como se deduce del título, aplicará el masaje en la zona exterior del pecho.

Más concretamente, es la zona que queda debajo, a la izquierda y a la derecha de la apófisis coracoides.

La coracoides es el bullo que nota cuando palpa la zona que va de la parte inferior del exterior del pecho hacia arriba. Masajee los 10–15 centímetros que quedan por debajo en diagonal.

Consejos generales para el masaje de esta zona y errores frecuentes

Relaje el hombro y el brazo de la zona en la que va a aplicar el masaje.

Respire profunda y uniformemente durante el masaje.

Massage with the TriggerFairy®

Sujete el TriggerFairy® con la mano del lado contrario. Para ello, coloque el dedo índice en la parte superior del arco del TriggerFairy®. (36)



Aplique una de las siguientes técnicas.

Compresión isquémica

Aplique presión con la cabeza del TriggerFairy® en la zona que desee y mantenga la presión entre 30 y 60 segundos.

Mientras tanto, continúe respirando despacio y trate de relajarse.

Técnica de presión-movimiento

Aumente la presión en la zona correspondiente y realice los siguientes movimientos.

Lleve los hombros hacia atrás varias veces. (38)

Eleve los codos varias veces. (37)





4.8 Masaje de la columna dorsal media

Puede utilizar las siguientes técnicas de masaje:

- ★ Compresión isquémica
- ★ Técnica de presión-movimiento

Esta es la zona en la que va a aplicar el masaje:

Aplicará el masaje sobre la musculatura de la espalda desde la zona inferior del ángulo superior hasta la región lumbar.

La zona inferior del ángulo superior es el punto más hundido del omóplato.

Podrá palpar este punto óseo llevando la mano del lado contrario al omóplato y realizando pequeños movimientos circulares.
(27)



Masaje con TriggerFairy®

Sujete el TriggerFairy® con ambas manos.

Sujete el mango con la mano del lado contrario de la zona en la que va a aplicar el masaje. (39)



Sujete el arco con la otra mano.

Coloque el TriggerFairy® en la zona deseada y aplique una de las siguientes técnicas.

Compresión isquémica

Aplique presión con la cabeza del TriggerFairy® en la zona que desee y mantenga la presión entre 30 y 60 segundos. (40)



Mientras tanto, continúe respirando despacio y trate de relajarse.

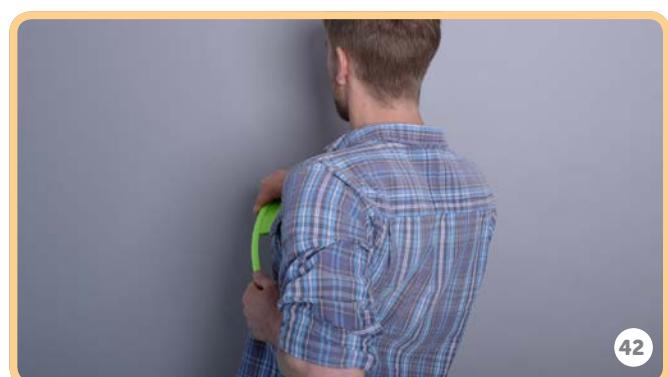
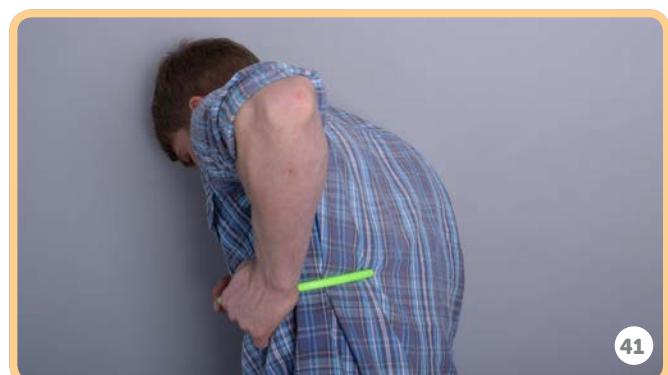
Además, puede realizar pequeños y lentos movimientos circulares moviendo el mango del TriggerFairy®.

Imagínese que respira directamente en la zona en la que se encuentra el TriggerFairy®.

Técnica de presión-movimiento

Aumente la presión en la zona correspondiente y realice los siguientes movimientos.

Inclíñese hacia delante y hacia atrás. (41 y 42)





4.9 Masaje bajo la clavícula

Técnicas de masaje óptimas para la zona:

- ★ Deslizamientos de masaje precisos
- ★ Técnica de presión-movimiento

Esta es la zona en la que va a aplicar el masaje:

rabajará el área situada directamente bajo la clavícula. Para hacerse una idea, palpe la zona.

Sitúe el dedo en el extremo superior del esternón y palpe el hueso que va desde aquí hasta el exterior del cuerpo. Este hueso es la clavícula. (43 y 44)



43



44

Ahora apriete con las puntas de los dedos en la zona situada directamente bajo la clavícula. (45)



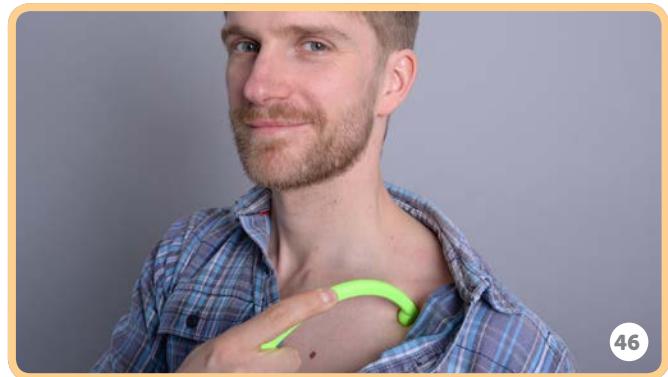
45

Para ello, comience junto al esternón. Pasados unos centímetros, notará un bultito óseo.

Aplique el masaje desde la zona situada directamente bajo la clavícula y junto al esternón hasta la coracoides.

Masaje con TriggerFairy®

Sujete el TriggerFairy® con la mano del lado contrario, más o menos sobre el medio del arco. Debe situar el dedo índice sobre la parte superior del TriggerFairy® y el pulgar en la parte externa. (46)



46

Sitúe la cabeza del TriggerFairy® con un ángulo de 45° en la zona del masaje.

El mango de la vara quedará sobre el torso superior.

Coloque el TriggerFairy® en la zona deseada y aplique una de las siguientes técnicas.

Deslizamientos de masaje precisos

Realice deslizamientos de masaje muy pequeños (1–2 cm) y horizontales con la vara en dirección al centro del cuerpo.

Tenga en cuenta que solo debe «empujar» la piel, no desplazarse por encima.

Técnica de presión-movimiento

Realice pequeños deslizamientos de masaje (ver anterior) y... ... lleve los hombros hacia atrás varias veces al mismo tiempo.

Consejos para el masaje de esta zona

Make sure you keep the TriggerFairy® diagonal. This will help the massage greatly.

Recuerde mantener el TriggerFairy® en diagonal. El masaje le resultará mucho más fácil.

No tense los dedos con fuerza al sujetar el TriggerFairy®, dado que podría sufrir calambres en la mano. Ejerza más presión sobre la parte superior de la vara, pero con la mano «relajada».



Consejos generales para la aplicación del TriggerFairy®

- ★ El TriggerFairy® es un producto de ayuda al bienestar. No puede sustituir a un tratamiento profesional ni terapéutico.
- ★ La utilización del TriggerFairy® no es una terapia ni una cura.
- ★ No ejerza presión sobre la columna vertebral, los huesos, las articulaciones ni sobre ninguna otra zona delicada del cuerpo.
- ★ No lo utilice mientras conduce u opera otras máquinas.
- ★ Mantenga el TriggerFairy® fuera del alcance de los niños. Uso recomendado a partir de los 16 años.
- ★ No utilice el TriggerFairy® en caso de sufrir enfermedades de la musculatura, las articulaciones, el sistema nervioso o inflamaciones del sistema musculoesquelético. Si desea utilizar el TriggerFairy® en estos casos, consulte primero a su médico.
- ★ El producto ha sido diseñado exclusivamente para relajar y fortalecer la musculatura.
- ★ No utilizar para fines distintos de los previstos.
- ★ Max. carga de tracción 5kg
- ★ Dos años garantía



★ TriggerFairy®★

ISTRUZIONI PER L'USO

5.1 Parte superiore della nuca - Lato posteriore del collo	Pagina 59
5.2 Compresa fra la parte inferiore della nuca e la spina scapolare	Pagina 61
5.3 Laterale alla mandibola	Pagina 63
5.4 Scapola	Pagina 64
5.5 Compresa fra le scapole	Pagina 66
5.6 Al di sotto della scapola	Pagina 67
5.7 Lato esterno del petto	Pagina 68
5.8 Centrale della schiena	Pagina 69
5.9 Al di sotto della clavicola	Pagina 70
Consigli generali	Pagina 71



5.1. Massaggio della parte superiore della nuca - Lato posteriore del collo

Si possono utilizzare le seguenti tecniche di massaggio:

- ★ Compressione ischemica
- ★ Sfregamento preciso
- ★ Frizione

Si massaggiano le seguenti zone:

Si tratta la muscolatura dell'intera colonna vertebrale cervicale e la parete toracica superiore della colonna vertebrale.

Per conoscere meglio quest'area, si consiglia di tastare dapprima la zona in oggetto.

Applicare uno o due dita al centro dell'occipite ed eseguire con la testa alcuni movimenti affermativi. In tal modo si avverte la fascia che sporge ognqualvolta si inclini la testa in avanti. (1)



Posizionare le dita immediatamente accanto a questa fascia e proseguire lungo il collo verso il basso.

Tastare i muscoli di quest'area, premendo da dietro nonché dal lato. (2,3)



Si dovrà massaggiare tutta questa zona sino alla parte inferiore della nuca, dove si può tastare la parte più solida e spessa del trapezio.

Questa è esattamente l'area che la maggior parte delle persone massaggia istintivamente quando ha dolori in corrispondenza della nuca. (4)



Attenzione: Iniziare il massaggio con cautela, in particolare nel caso in cui non si abbia ancora alcuna esperienza nel campo dell'automassaggio o qualora si sia soggetti a sensibilità muscolare. Evitare la **pressione diretta sulla colonna vertebrale**.

Massaggio con il TriggerFairy®

Tenere il TriggerFairy® con entrambe le mani.

Una mano afferra l'archetto. Posizionare l'indice di questa mano sul lato esterno o superiore dell'apparecchio. (5)



L'altra mano si trova in corrispondenza dell'impugnatura. Tenere l'apparecchio senza tuttavia serrarlo eccessivamente nelle mani, in quanto questo causerebbe una contrazione delle mani e delle braccia.

Eseguire le seguenti tecniche di pressione sulla muscolatura a partire dal lato nonché da dietro. (6, 7, 8, 9)



06



09

Con la testa del TriggerFairy® premere nell'area desiderata e tenere premuto per 30-60 secondi. Durante questa fase respirare tranquillamente e cercare di rilassarsi. Inoltre è possibile eseguire movimenti circolari piccoli e lenti, muovendo semplicemente l'impugnatura del TriggerFairy®.

Sfregamento preciso

Tirare il TriggerFairy® lentamente dall'alto verso il basso sull'area da massaggiare. La pressione per il movimento verso il basso può essere esercitata attraverso l'indice della mano che esegue il massaggio. Rallentare il movimento non appena si raggiunge una zona dolente.

Frizione

Creare pressione nell'area desiderata ed eseguire i seguenti movimenti.

Rotazioni lente della testa verso sinistra e verso destra. (10)

Inclinazioni lente della testa in avanti e indietro. (11)

Provare a eseguire movimenti di diverse dimensioni della testa. (12)



07



12



08



5.2 Massaggio della regione compresa fra la parte inferiore della nuca e la spina scapolare

Si possono utilizzare le seguenti tecniche di massaggio:

- ★ Frizione
- ★ Compressione ischemica
- ★ Movimenti a rullio preciso

Massaggiare questa zona:

L'area che deve essere massaggiata si trova sulla spalla e in corrispondenza della parte inferiore della nuca.

Si deve massaggiare la zona accanto all'angolo scapolare superiore (angulus superior) e al di sopra della spina scapolare (spina scapula).

Per tastare la spina scapolare, applicare la mano sulla spalla opposta in modo da avvertire, con le dita, la linea ossea a destra praticamente orizzontale sulla scapola. (13)



Per poter percepire l'angolo scapolare superiore, scorrere con la mano sulla spina in direzione della parte centrale del corpo e spostarla poi un po' verso l'alto.

A questo punto sarà possibile avvertire un "rigonfiamento" osseo. Questo è l'angolo superiore della scapola. (14)



Quando si tasta questa linea anatomica, procedere lentamente e con poca pressione. Un'eccessiva pressione e troppa fretta rappresenterebbero qui un grosso ostacolo.

Consigli generali per il massaggio

Questa regione è spesso molto sensibile, soprattutto nel caso in cui si sieda molto alla scrivania oppure qualora si sia esposti a elevato stress nella vita quotidiana.

Si consiglia pertanto di respirare in modo tranquillo e uniforme durante il massaggio, nonché di rilassare le spalle.

Massaggio con il TriggerFairy®

Tenere il TriggerFairy® con l'altra mano e fare attenzione che il braccio del lato da massaggiare sia rilassato lungo il corpo.

Posizionare il TriggerFairy® in corrispondenza della regione desiderata ed eseguire una delle seguenti tecniche. (15)



Compressione ischemica

Premere la testa del TriggerFairy® nella regione desiderata e mantenere la pressione per 30-60 secondi.

Mantenere la pressione per 30-60 secondi.

Respirare profondamente e in modo uniforme, cercando inoltre di rilassare e abbassare sempre un po' di più la spalla/nuca a ogni respiro.

Frizione

Questa tecnica può essere effettuata con due diverse posizioni del TriggerFairy®: con "pressione dall'alto" nella muscolatura e "con pressione dal lato anteriore".

Naturalmente vengono così massaggiate anche altre fibre muscolari. Per esaminare la muscolatura di questa regione in tutto il suo complesso, si consiglia di provare almeno una volta le due varianti.

In genere si eseguono qui movimenti della spalla. In tal senso è possibile ...

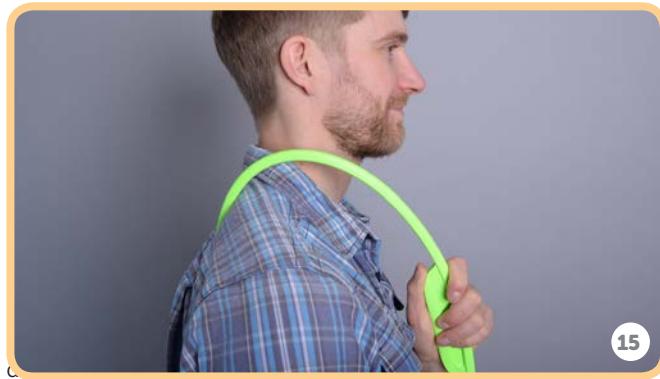
- ★ fare movimenti circolari della spalla
- ★ sollevare e abbassare la spalla
- ★ sollevare e riabbassare il braccio sul lato.

Eseguire tutti questi movimenti molto lentamente, in tutte le possibili ampiezze di movimento, da molto piccola a molto grande.

Pressione dall'alto

Tenere il TriggerFairy® con l'altra mano e fare attenzione che il braccio del lato da massaggiare sia rilassato lungo il corpo.

In corrispondenza dell'angolo scapolare superiore fare movimenti circolari della spalla, sollevarla e abbassarla. (15)



15

Pressione dal lato frontale

Tenere il TriggerFairy® con l'altra mano. Posizionare quest'ultima in modo risaltato sull'archetto del TriggerFairy®. Lasciare "riposare" l'impugnatura sul ventre o sul petto. (16)



16

- Premere l'asta nella regione desiderata e fare movimenti circolari con la spalla. (17)



17

Sfregamento preciso

Con l'ausilio di questa tecnica è possibile sfregare l'intera regione superiore della spalla. Si consiglia di eseguire il massaggio direttamente sulla pelle, affinché l'asta possa scivolare meglio.

Con l'altra mano afferrare il TriggerFairy® vicino alla relativa testina. Appoggiare l'indice sul lato superiore e il pollice sul lato inferiore del TriggerFairy®.

Posizionare quindi il TriggerFairy® al di sopra dell'angolo scapolare superiore. (18)



18

parte dal lato anteriore, in parte da sopra o dal lato posteriore.



5.3 Massaggio della regione laterale alla mandibola

Si possono utilizzare le seguenti tecniche di massaggio:

- ★ **Compressione ischemica**
- ★ **Movimenti a rullio preciso**
- ★ **Frizione**

Massaggiare questa regione:

Si tratta l'area laterale della mandibola e i muscoli della mastica-zione che si trovano in questa regione.

Per conoscere meglio quest'area e i muscoli corrispondenti, la si tasta sotto tensione.

Appoggiare le dita in modo molto leggero sulla mandibola e iniziare a serrare ripetutamente i denti.

Ogniqualvolta si serrino i denti, si avverte il tendersi della muscolatura della mandibola-Provare a seguire il corso e i limiti di questi muscoli. Di seguito, si esaminerà e massaggerà questa intera regione.

Massaggio con il TriggerFairy®

Tenere il TriggerFairy® con entrambe le mani, laddove una mano si trova sull'archetto e l'altra in corrispondenza dell'impugnatura.

La mano sull'archetto avvolge quest'ultimo con il pollice (in basso) e l'indice (in alto). (19)



19

Posizionare la testina del TriggerFairy® sulla regione desiderata ed eseguire una delle tecniche seguenti.

Compressione ischemica

Premere la testina del TriggerFairy® nella regione desiderata, tendendola così premuta per 30-60 secondi.

Durante questo intervallo di tempo, respirare tranquillamente e cercare di rilassarsi. Inoltre è possibile eseguire movimenti circolari piccoli e lenti muovendo semplicemente l'impugnatura del TriggerFairy®.

Sfregamento preciso

Fare scivolare il TriggerFairy® lentamente dall'alto verso il basso sulla regione interessata dal massaggio.

La pressione durante il movimento di discesa può essere

esercitato attraverso il dito indice della mano che esegue il massaggio. Rallentare nuovamente il movimento non appena si incontra un punto dolente.

Frizione

Esercitare pressione nella regione desiderata ed eseguire i seguenti movimenti. Chiudere e aprire la bocca, mordere con i denti. (20)

Lasciare la mandibola aperta e muoverla verso sinistra e destra. (21)



20



21



5.4 Scapola

Massaggiare questa regione:

Portare la punta delle dita dell'altra mano oltre la spalla e tastare la spina scapolare. Si tratta del rilievo osseo quasi orizzontale sulla scapola. (13)

Massaggiare la regione al di sotto di questa spina.



Eseguire il massaggio con il TriggerFairy®

Tenere il TriggerFairy® con la mano opposta. (22)

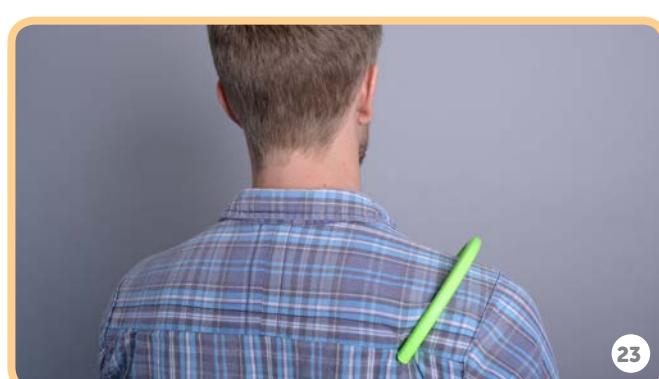
Posizionare il TriggerFairy® in corrispondenza della regione desiderata ed eseguire una delle tecniche seguenti.



Compressione ischemica

Premere con la testina del TriggerFairy® nella regione desiderata e mantenere la pressione per 30-60 secondi. (23)

Durante questa operazione respirare tranquillamente e cercare di rilassarsi. Inoltre è possibile eseguire movimenti circolari piccoli e lenti muovendo semplicemente l'impugnatura del TriggerFairy®.



Frizione

Esercitare pressione nella regione desiderata ed eseguire i seguenti movimenti.

Ruotare il braccio verso l'interno e verso l'esterno fino al corrispondente punto massimo possibile. (24+25)

Sollevarre e abbassare il braccio. (26)



Attenzione:

Molti ruotano soltanto l'avambraccio. Questo non ha alcuna influenza sulla spalla e quindi neppure sulla muscolatura della scapola.

Ruotando invece la punta del gomito, si riesce a ruotare anche la parte superiore del braccio. In alternativa, è anche possibile sollevare e abbassare il braccio.



5.5 Massaggio della regione compresa fra le scapole

Si possono utilizzare le seguenti tecniche di massaggio:

- ★ Frizione
- ★ Compressione ischemica

Massaggiare questa regione:

L'area da massaggiare si trova fra la colonna vertebrale e la scapola. Trattare la zona compresa fra l'angolo scapolare superiore e l'angolo scapolare inferiore. (14+27)

Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale, bensì iniziare immediatamente vicino ad essa.



Massaggio con il TriggerFairy®

Tenere il TriggerFairy® con l'altra mano. Posizionare la testina del TriggerFairy® in corrispondenza della regione desiderata. (28)

Eseguire una delle tecniche seguenti.



Compressione ischemica

Premere con la testina del TriggerFairy® nella regione desiderata e mantenere la pressione per 30-60 secondi.

Durante questa operazione, respirare tranquillamente e cercare di rilassarsi.

Inoltre è possibile eseguire movimenti circolari piccoli e lenti muovendo semplicemente l'impugnatura del TriggerFairy®.

Frizione

Esercitare pressione nella regione desiderata ed eseguire i seguenti movimenti.

Effettuare movimenti circolari con la spalla. (30, 31, 32)

Muovere la scapola tirando in avanti e indietro il braccio. (33)







6.6 Massaggio della regione al di sotto della scapola

Si possono utilizzare le seguenti tecniche di massaggio:

★ Compressione ischemica

Massaggiare questa regione:

Si massaggia l'area sita al di sotto della scapola, lungo l'intero perimetro interno (margo medialis). Quest'ultimo si estende dall'angolo scapolare superiore a quello inferiore.

Per tastare l'angolo scapolare superiore (angulus superior), appoggiare una o due dita dell'altra mano sulla spalla e tentare di avvertire il rigonfiamento osseo ivi situato. (14)



Per sentire l'angolo scapolare inferiore, portare l'altra mano dietro la schiena e cercare di tastare il punto più in basso, il piccolo "angolo" della scapola stessa. (27)



In posizione neutrale della spalla non si è in grado di raggiungere la parte al di sotto della scapola. Per questo motivo è necessario incrociare il braccio del lato interessato davanti al corpo e tenerlo in questa posizione.

Attraverso questo movimento del braccio, la scapola ruota in avanti, liberando la regione in oggetto. (34)

Consigli generali per il massaggio di questa regione

In corrispondenza di questa regione il massaggio risulta spesso molto doloroso.

Per questo motivo è importante trovare un grado di pressione adeguato per il massaggio, respirare in modo tranquillo e uniforme, nonché rilassare la muscolatura del viso e della mandibola durante il massaggio.



Massaggio con il TriggerFairy®

Tenere il TriggerFairy® con l'altra mano (33)



Posizionare la testina del TriggerFairy® in corrispondenza della regione desiderata.

Eseguire una delle tecniche seguenti.

Compressione ischemica

Premere con la testina del TriggerFairy® nella regione desiderata e mantenere la pressione per 30-60 secondi. (35)



Inoltre è possibile eseguire movimenti circolari piccoli e lenti muovendo semplicemente l'impugnatura del TriggerFairy®. Durante questa operazione, respirare tranquillamente e cercare di rilassarsi.

Ad ogni inspirazione cercare di rilassare un po' di più la spalla.



5.7 Massaggio del lato esterno del petto

Si possono utilizzare le seguenti tecniche di massaggio:

- ★ **Compressione ischemica**
- ★ **Frizione**

Massaggiare questa zona:

Come indica il titolo, si massaggia in questo caso la regione esterna del petto.

In termini più precisi, si tratta dell'area inferiore al coracoide scapolare. Si tratta del rigonfiamento osseo che si avverte quando si scorre lentamente con le dita dal punto inferiore esterno del petto verso quello superiore.

Massaggiare la sottostante regione di 10-15 cm obliqua.

Consigli generali per il massaggio di questa regione e i principali errori commessi

La spalla e il braccio del lato da massaggiare devono rimanere rilassati. Durante questa operazione respirare in modo tranquillo e uniforme.

Massaggio con il TriggerFairy®

Tenere il TriggerFairy® con l'altra mano. Afferrare il TriggerFairy® in corrispondenza del suo archetto e appoggiarvi sopra il dito indice. (36)



Eseguire una delle tecniche seguenti.

Compressione ischemica

Premere con la testina del TriggerFairy® nella regione desiderata e mantenere la pressione per 30-60 secondi.

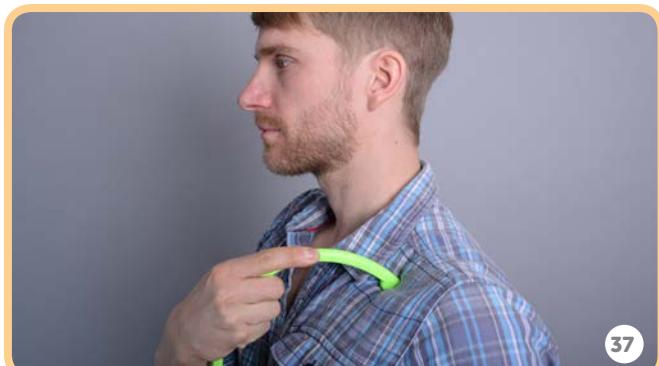
Durante questa operazione, respirare tranquillamente e cercare di rilassarsi.

Frizione

Esercitare pressione nella regione desiderata ed eseguire i seguenti movimenti.

Tirare ripetutamente all'indietro la spalla. (37)

Sollevare ripetutamente il gomito. (38)





5.8 Massaggio della regione centrale della schiena

Si possono utilizzare le seguenti tecniche di massaggio:

- ★ Compressione ischemica
- ★ Frizione

Massaggiare questa zona:

Si massaggia in questo caso la muscolatura dorsale sita nella regione compresa fra l'angolo scapolare inferiore e l'area delle vertebre lombari.

L'angolo scapolare inferiore rappresenta il punto più basso della scapola.

Si può avvertire questo punto osseo portando l'altra mano dietro la schiena sino alla scapola e facendo piccoli movimenti circolari con quest'ultima. (27)



Massaggio con il TriggerFairy®

Afferrare il TriggerFairy® con entrambe le mani. Tenere l'impugnatura con la mano opposta al lato da massaggiare. (39)



Tenere l'archetto con l'altra mano.

Posizionare il TriggerFairy® in corrispondenza della regione desiderata ed eseguire una delle tecniche seguenti.

Compressione ischemica

Premere con la testina del TriggerFairy® nella regione desiderata e mantenere la pressione per 30-60 secondi. (40)



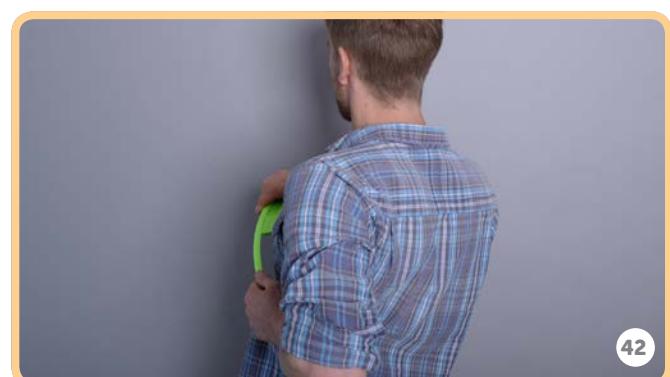
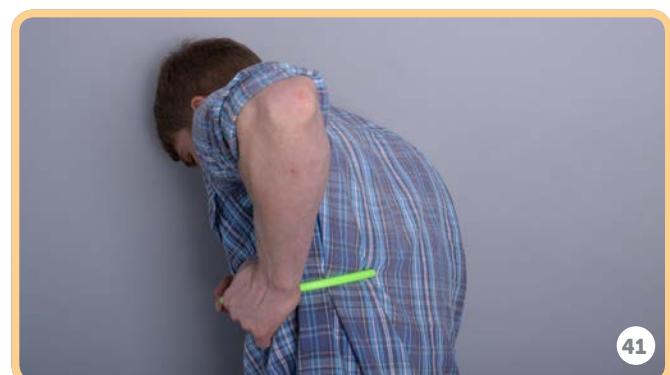
Durante questa operazione respirare tranquillamente e cercare di rilassarsi.

Inoltre è possibile eseguire movimenti circolari piccoli e lenti, muovendo semplicemente l'impugnatura del TriggerFairy®.

Immaginare di respirare direttamente nell'area in cui si trova il TriggerFairy®.

Frizione

Esercitare pressione nella regione desiderata ed eseguire i seguenti movimenti. Piegarsi ripetutamente in avanti e indietro. (41+42)





5.9 Massaggio della regione al di sotto della clavicola

Le tecniche di massaggio più idonee sono le seguenti:

- ★ Sfregamento preciso
- ★ Frizione

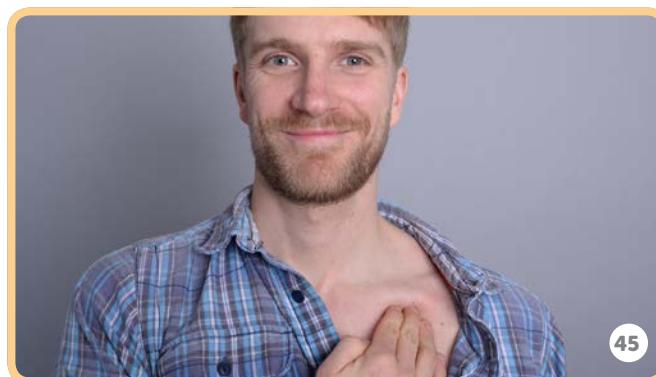
Massaggiare questa regione:

Si tratta l'area sita immediatamente al di sotto della clavicola. Per averne un'idea, tastare questa regione.

Posizionare le dita in corrispondenza dell'estremità superiore dello sterno e tastare l'osso che scorre sino al lato esterno del corpo. Questa è la clavicola. (43+44)



Premere quindi con la punta delle dita la regione situata direttamente al di sotto della clavicola. (45)



A tale scopo iniziare dal punto accanto allo sterno. Dopo alcuni centimetri si avverte un piccolo rigonfiamento osseo.

Massaggiare la zona direttamente al di sotto della clavicola e accanto allo sterno fino al coracoide scapolare.

Massaggio con il TriggerFairy®

Tenere il TriggerFairy® con l'altra mano, approssimativamente a metà dell'archetto. Il dito indice deve trovarsi sul lato superiore del TriggerFairy® e il pollice sul lato esterno (46)



Posizionare la testina del TriggerFairy® in corrispondenza della regione desiderata, con un angolo di 45°.

L'impugnatura dell'asta si trova sul busto.

Posizionare il TriggerFairy® nella regione desiderata ed eseguire una delle tecniche seguenti.

Sfregamento preciso

Eseguire con l'asta delle manovre di sfregamento orizzontali molto piccole (1-2 cm) verso il centro del corpo.

Accertarsi di "tirare" solo la pelle senza andarvi al di là.

Frizione

Eseguire piccole manovre di sfregamento (si veda quanto indicato in precedenza) e...

...contemporaneamente tirare lentamente indietro la spalla.

Consigli per il massaggio di questa regione

Tenere il TriggerFairy® diagonale. Questo agevola enormemente il massaggio.

Non serrare con eccessiva forza le dita quando si tiene il TriggerFairy®, in quanto la mano potrebbe in questo modo irrigidirsi leggermente. Si consiglia piuttosto di premere dall'alto il TriggerFairy® mantenendo la mano rilassata.



Consigli generali sull'utilizzo del MassageFee®

- ★ Il MassageFee® è un prodotto Wellness. Non può sostituire un trattamento professionale o una terapia.
- ★ L'utilizzo del MassageFee® non costituisce un trattamento curativo o una terapia.
- ★ Non faccia pressione sulla spina dorsale, le ossa o sulle articolazioni ovvero altre parti del corpo sensibili.
- ★ Non utilizzare durante la guida di un'autovettura o mentre si opera vicino ad un macchinario.
- ★ Tenga il MassageFee® lontano dai bambini. L'utilizzo è consentito a partire dai 16 anni.
- ★ Non utilizzi il MassageFee® in caso di malattie muscolari, delle articolazioni, dei nervi o in caso di infiammazioni dell'apparato locomotore. Nel caso in cui dovesse voler comunque utilizzare il MassageFee®, consulti il Suo medico!
- ★ L'apparecchio è stato studiato esclusivamente per il rilassamento e per l'attivazione dei muscoli.
- ★ Non utilizzare per altri scopi!
- ★ 2 anni garanzia
- ★ Max. 5kg carico di trazione