

1



Press Key

Trigger point treatment
Triggerpunktbehandlung

Press Key ist eine optionale Einheit im **FitKwon Do** Ablauf und kommt **nur dann zum Einsatz, wenn muskuläre Beschwerden oder Verspannungen bestehen**. Ziel ist es, sogenannte **Triggerpunkte** – das sind verhärtete, schmerzhafte Stellen im Muskel – zu behandeln und zu lösen. Diese Punkte können nicht nur lokal Schmerzen verursachen, sondern auch in andere Körperbereiche ausstrahlen (z. B. Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen).

Die Triggerpunkte werden ermittelt und über ein Formular, das auf unserer Homepage verfügbar ist und wo die Triggerpunkte am Körper markiert werden. Das geschieht durch einen **Fachmann**, einen **Arzt** oder **Chiropraktiker**. So wird sichergestellt, dass jeder Sportler gezielt und sicher an seinen eigenen Problemstellen arbeiten kann.

- Die Anwendung erfolgt **vor dem Training** und in Selbstbehandlung:
- Nur an den zuvor festgelegten **Triggerpunkten** arbeiten.
- Mit dem **Press Key** sanften Druck auf den betroffenen Punkt ausüben.
- Den Druck langsam steigern, bis ein deutlich spürbarer, aber erträglicher Schmerz vorhanden ist.
- Den Punkt für einige Sekunden bis maximal 1 Minute halten.
- Danach den Druck lösen und bei Bedarf 1–2 Mal wiederholen.

Wichtig: Press Key wird ausschließlich **vor dem Training** ausgeführt. Wird erst nach dem Training getriggert, sind die Muskeln oft erschöpft und die Wirkung bleibt kurzfristig. Durch die Behandlung vor dem Training können die Muskeln gelockert, vorbereitet und die Effektivität des anschließenden Trainings gesteigert werden.

Langfristig unterstützt des Press Keys:

- die **Reduzierung von Verspannungen und Schmerzen**
- die **Verbesserung der Beweglichkeit**
- die **Vorbereitung des Körpers für ein effektives Training**

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

Press Key

Guideline

핏 권 도
FITKWON DO



Triggerpunktbehandlung

Der **Press Key** ist so entwickelt, dass du ihn in Eigenbehandlung vor dem **Training** einsetzen kannst. Ziel ist die Lösung von **Triggerpunkten** und die Vorbereitung der **Muskulatur** auf die Belastung.

Schritt-für-Schritt Anwendung:

Triggerpunkte bestimmen:

Mit Hilfe unseres Formulars (auf der Homepage erhältlich) können Triggerpunkte durch einen Fachmann (Arzt, Physiotherapeut oder Chiropraktiker) ermittelt und markiert werden.

Vorbereitung:

Stelle dich entspannt hin oder lege dich auf den Rücken. Fasse den Press Key am langen Schaft an und führe ihn gezielt zu dem gewünschten Punkt.

Arbeiten mit dem Bogenende:

- Nutze die Krümmung, um schwer erreichbare Punkte am Rücken, Nacken oder hinteren Oberschenkel zu drücken.
- Druck langsam steigern, bis ein deutlicher, aber erträglicher Schmerz spürbar ist.
- Den Punkt 5–60 Sekunden halten, dann lösen.

Arbeiten mit der Kugel:

- Rolle die Kugel sanft über die Oberschenkel, Waden oder seitliche Hüfte, um Faszien zu massieren.
- Lege dich bei Bedarf mit dem Rücken auf die Kugel, um einen Triggerpunkt punktgenau zu bearbeiten.
- Druck und Position kannst du über das Bogenende exakt steuern.

Wiederholung:

Bei Bedarf 1–2 Mal pro Punkt wiederholen.

Wichtig: Die Anwendung erfolgt ausschließlich vor dem Training, nicht danach. Nur so können Muskeln entspannt, vorbereitet und die Effektivität des Trainings gesteigert werden.



Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training