



**Deutsch: Verwendungszwecke zu Art.-Nr. 0009A-C
– Igelbälle**

**Français : Exemples d'utilisation de l'art. 0009A-C
– Hérissons**

**Italiano: Esempi di impiego per l'art. n. 0009A-C
– Palle riccio**





Herzlichen Dank, dass Sie sich für ein Produkt der Rheumaliga entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude.

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Nous espérons qu'il vous apportera satisfaction.

Grazie di cuore per aver scelto un prodotto della Lega svizzera contro il reumatismo. Ci auguriamo che possa esserle di aiuto.



Massage · **Massage** · **Massaggio**

Durch gezieltes Massieren wird die Durchblutung gefördert, die Wahrnehmung verbessert und die Muskulatur entspannt.

Le massage ciblé stimule la circulation sanguine. La perception est améliorée et les muscles se détendent.

Il massaggio mirato promuove l'irrorazione sanguigna, migliora la percezione e rilassa la muscolatura.

Hände · **Mains** · **Mani**

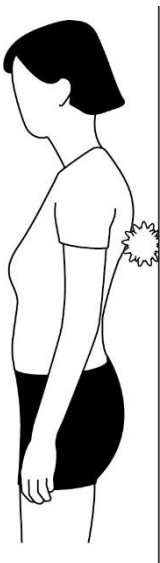




Arme · **Bras** · Braccia

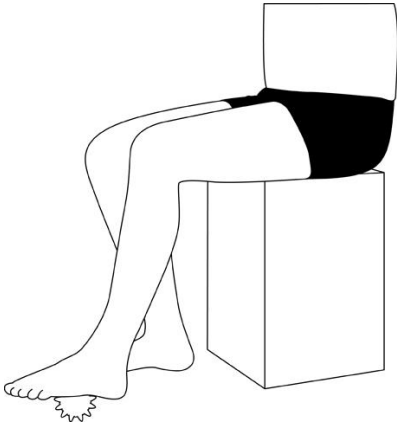


Rücken · **Dos** · Schiena

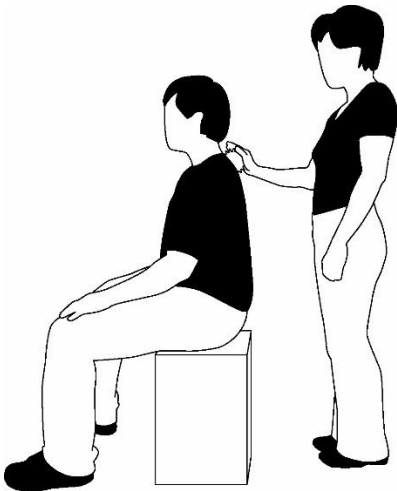




Füsse · **Pieds** · **Piedi**



Partnermassage · **Massage à deux** · **Massaggio partner**





Kraftübungen - Exercices de renforcement musculaire - Esercizi di rinforzo

Wiederholungen: 10 - 20x pro Hand, 3 Serien
Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen.
Nur möglich mit dem Igelball sehr weich Art.-Nr. 0009A
und Igelball weich Art.-Nr. 0009B.

**Répétitions : 10 - 20 fois par main, 3 séries
Exécuter les mouvements lentement et de manière
contrôlée.**

**Possible uniquement avec le hérisson très souple
n° d'art. 0009A et le hérisson souple n° d'art. 0009B.**

**Ripetizioni: 10 - 20 volte per mano, 3 serie
Eseguire movimenti lenti e controllati.**

**Possibile solo con la palla riccio molto morbida (n. art.
0009A) e la palla riccio morbida (n. art. 0009B).**



Kräftiger Unterarm - **Renforcement de l'avant-bras** - **Avambraccio forte**

Den Ball in einer Hand halten, leicht zusammendrücken und wieder lösen. Es ist dieselbe Bewegung wie bei einem Faustschluss.

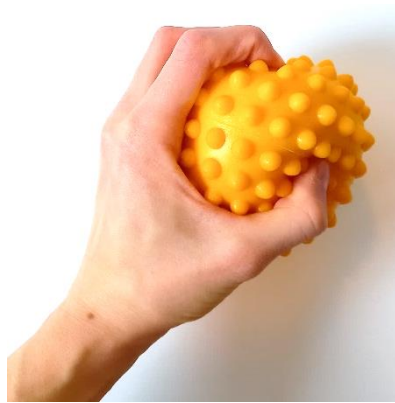
Tenir le hérisson dans une main, exercer une légère pression, puis relâcher. C'est le même mouvement que quand on ferme le poing.

Tenere la palla in una mano, stringerla leggermente e poi rilassare. È lo stesso movimento che si fa per stringere il pugno.

1.



2.





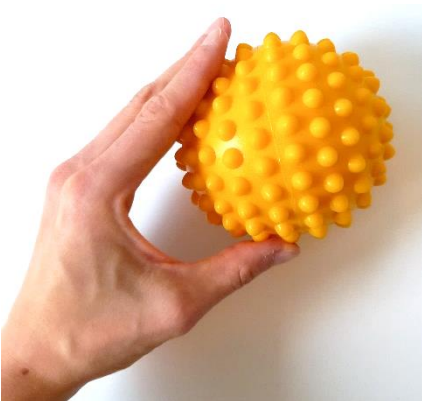
Kräftige Hand- **Renforcement de la main** · **Mano forte**

Den Ball mit dem vorderen Teil der Finger halten, er soll die Handfläche nicht berühren. Mit gestreckten Fingern den Ball zusammendrücken und wieder lösen.

Tenir le hérisson avec la partie avant des doigts. Il ne doit pas être en contact avec la paume de la main. Les doigts étant tendus, appuyer sur le hérisson, puis relâcher.

Tenere la palla con la parte anteriore delle dita, senza che tocchi il palmo della mano. Con le dita distese, stringere e poi rilassare la palla.

1.



2.





Übungen zur Feinmotorik · Exercices de travail de la motricité fine · Esercizi per la motricità fine

Die Koordination und Geschicklichkeit der Finger fördern.

Wiederholung: 1 Minute pro Hand, 3 Serien

Améliorer la coordination et la dextérité des doigts.

Répétition: 1 minute par main, 3 séries

Favoriscono la coordinazione e la destrezza delle dita.

Ripetizione: 1 minuto per mano, 3 serie



Koordination beider Hände · **Coordination des deux mains** · **Coordinazione delle due mani**

Den Ball zwischen beiden Händen halten, die Finger dabei gestreckt lassen. Den Ball im Kreis rollen, dabei jede Stelle der Handinnenflächen und der Finger mit dem Ball berühren.

Tenir le hérisson entre les deux mains en gardant les doigts tendus. Faire rouler le hérisson en effectuant des mouvements circulaires. Le hérisson doit passer sur chaque zone des paumes des mains et des doigts.

Tenere la palla tra le due mani, lasciando le dita distese. Muovere la palla in senso circolare, andando a toccare l'intera superficie dei palmi e delle dita.





Geschicklichkeit der Finger · **Dextérité des doigts** · **Destrezza delle dita**

Den Ball in den Fingerkuppen einer Hand halten. Mit den Fingern so auf dem Ball wandern, dass der Ball sich dreht und eine gesamte Umdrehung macht. Der Ball darf dabei die Handinnenfläche nie berühren. Umdrehungen in alle 4 Richtungen wiederholen.

Tenir le hérisson avec le bout des doigts d'une main. Déplacer les doigts sur le hérisson de sorte à le retourner complètement. Il ne doit à aucun moment toucher la paume de la main. Répéter les rotations dans les 4 directions.

Tenere la palla con i polpastrelli di una mano. Spostare le dita sulla palla in modo da farla ruotare completamente. La palla non deve mai toccare il palmo della mano. Ripetere le rotazioni in tutte e 4 le direzioni.

