



**Deutsch: Verwendungszwecke zu Art.-Nr. 0020 –
Balance-Igel**

**Français : Exemples d'utilisation de l'art. 0020 –
Hérissons pour l'équilibre**

**Italiano: Esempi di impiego per l'art. n. 0020 –
Ricci per l'equilibrio**





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.



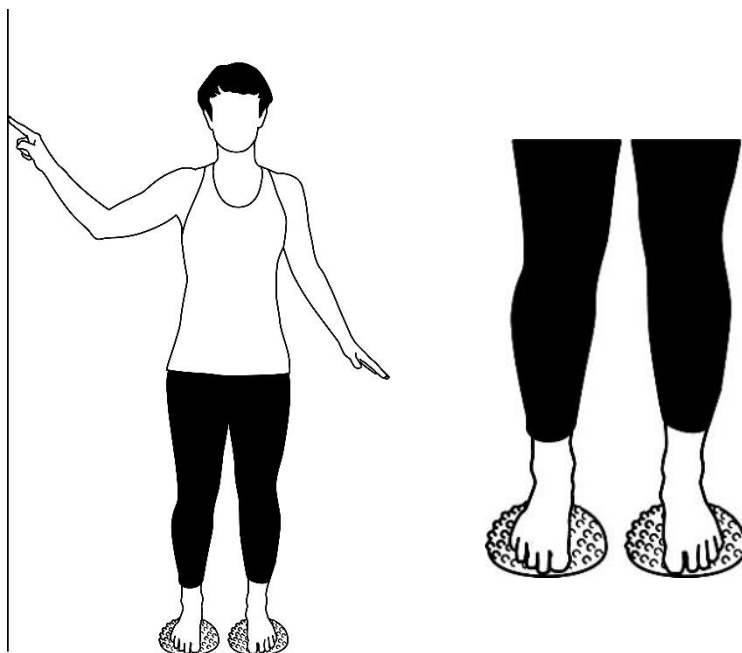
Massage der Fusssohlen · **Massage des plantes des pieds · **Massaggio alla pianta dei piedi****

An Wand, Türrahmen oder Küchenkombination festhalten und mit den Füßen auf je einen Balance-Igel stehen. Abwechselnd das Gewicht von links nach rechts verlagern. Die Auflageposition kann zwischen dem Vor- und Mittelfuss und der Ferse variiert werden. Die Füße werden massiert und die Sensoren in den Fusssohlen für eine besser Wahrnehmung stimuliert.

Prendre appui sur un mur, un cadre de porte ou un élément de cuisine et placer un hérisson pour l'équilibre sous chaque pied. Déplacer alternativement le poids du corps vers la gauche et vers la droite. L'appui peut varier entre la pointe du pied, la plante du pied et le talon. Les pieds sont massés et les capteurs des plantes des pieds sont stimulés, améliorant la perception.



Reggersi a una parete, al telaio di una porta o a un mobile di cucina e salire con ogni piede su un riccio per l'equilibrio. Spostare il peso da un piede all'altro. La posizione di appoggio può variare tra l'avampiede, la parte centrale del piede e il tallone. In questo modo si massaggiano i piedi e si stimolano i sensori nella pianta dei piedi, migliorando la percezione.





Mögliche Übungen · **Exemples d'exercices** · Possibili esercizi

Die Übungen sollten an den Gesundheitszustand angepasst und keine Risiken eingegangen werden. Für persönliche Anpassungen kann eine Fachperson kontaktiert werden (z.B. Physiotherapeut*in).

Les exercices doivent être adaptés à l'état de santé et aucun risque ne doit être pris. Pour des exercices personnalisés, il est possible de contacter un ou une spécialiste (p. ex. un ou une physiothérapeute).

Gli esercizi vanno adatti allo stato di salute senza correre rischi. Per ottenere istruzioni personalizzate ci si può rivolgere a uno specialista (ad es. fisioterapista).



Gleichgewichtsübungen · **Exercices d'équilibre** · **Esercizi per l'equilibrio**

Zur Sicherheit die Übungen in der Nähe einer Wand, eines Türrahmens oder einer Küchenkombination durchführen.

Wiederholungen: 20 Sekunden, 4 Serien

Par mesure de sécurité, effectuer les exercices à proximité d'un mur, d'un cadre de porte ou d'un élément de cuisine.

Répétitions: 20 secondes, 4 séries

Per sicurezza, svolgere gli esercizi vicino a una parete, al telaio di una porta o a un mobile di cucina.

Ripetizioni: 20 secondi, 4 serie

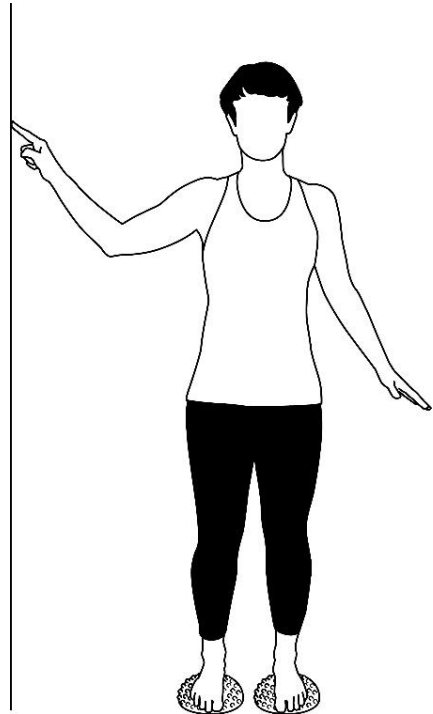


Die Balance halten · **Garder l'équilibre** · **Tenere l'equilibrio**

Parallel mit den Füßen auf je einen Balance-Igel stehen, die aufrechte Haltung während 20 Sekunden halten, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Placer un hérisson pour l'équilibre sous chaque pied, les pieds parallèles, et maintenir une posture droite pendant 20 secondes sans perdre l'équilibre.

Con i piedi paralleli, ognuno su un riccio per l'equilibrio, mantenere una postura eretta per 20 secondi senza perdere l'equilibrio.

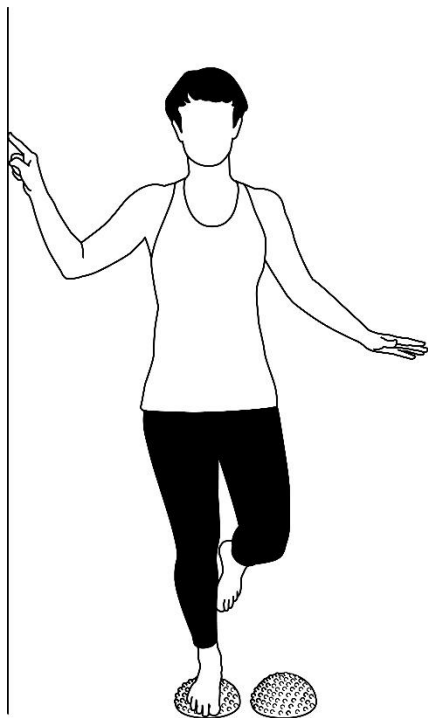




Steigerung 1: Ein Bein langsam vom Balance-Igel heben und im Einbeinstand frei stehen.

Niveau 1 : lever lentement une jambe et rester en appui sur une jambe.

Livello 1: sollevare lentamente un piede dal riccio per l'equilibrio e restare su una gamba sola.

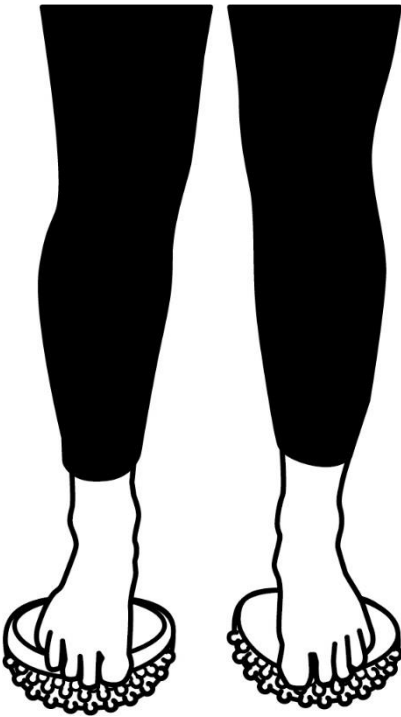




Steigerung 2: Ein oder beide Balance-Igel für die Übungen umdrehen.

Niveau 2 : retourner un ou les deux hérissons pour l'équilibre pendant les exercices.

Livello 2: girare uno o entrambi i ricci per l'equilibrio durante gli esercizi.



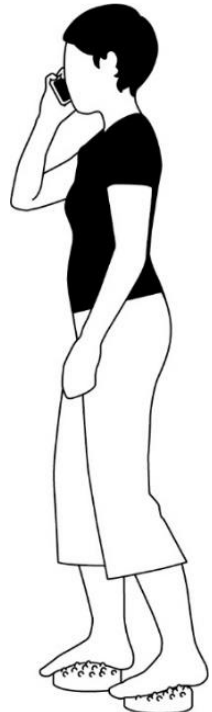


Die Balance halten im Alltag - **Garder l'équilibre au quotidien** - **Tenere l'equilibrio nelle attività quotidiane**

Die Gleichgewichtsübung in den Alltag einbauen, beispielsweise während dem Telefonieren oder bei anderen geeigneten Situationen. Das trainiert die geteilte Aufmerksamkeit, was äusserst wichtig ist im Training zur Sturzprävention.

Intégrer l'exercice d'équilibre dans la vie quotidienne, par exemple pendant les appels téléphoniques ou dans d'autres situations adaptées. Cela fait travailler l'attention partagée, ce qui joue un rôle très important dans l'entraînement à la prévention des chutes.

Integrare gli esercizi per l'equilibrio nelle attività quotidiane, per esempio mentre si fa una telefonata o durante altre situazioni appropriate. In questo modo si allena l'attenzione condivisa, estremamente importante nell'allenamento per la prevenzione delle cadute.





Kraftübungen · **Exercices de renforcement musculaire** · **Esercizi di rinforzo**

Wiederholung: 10 - 20x, 3 Serien

Vereinfachung: Ausführung ohne Balance-Igel

Steigerung: Ein oder beide Balance-Igel für die Übungen umdrehen

Répétition : 10 - 20 fois, 3 séries

Simplification : effectuer l'exercice sans hérisson pour l'équilibre

Difficulté supplémentaire : retourner un ou les deux hérissons pour l'équilibre pendant les exercices

Ripetizione: 10 - 20 volte, 3 serie

Semplificazione: eseguire senza riccio per l'equilibrio

Aumento della difficoltà: girare uno o entrambi i ricci per l'equilibrio durante gli esercizi.



Kräftige Oberschenkel · **Renforcement des cuisses** · **Cosce forti**

Mit beiden Füßen je auf einen Balance-Igel stehen, Füße hüftbreit auseinander. Die Knie soweit beugen und das Becken nach hinten schieben, wie wenn man sich auf einen Stuhl setzen will. Darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie nicht in Richtung X- oder O-Beine abweichen.

Placer un hérisson pour l'équilibre sous chaque pied, pieds écartés de la largeur des hanches. Plier les genoux et amener le bassin vers l'arrière comme pour s'asseoir sur une chaise. Le dos doit rester droit et les genoux ne doivent pas dévier sur le côté.

Stare con ogni piede su un riccio per l'equilibrio, piedi larghezza delle anche. Piegarle le ginocchia e spostare all'indietro il bacino come per sedersi su una sedia. Prestare attenzione a mantenere la schiena dritta e a non spostare le ginocchia verso l'esterno o l'interno.



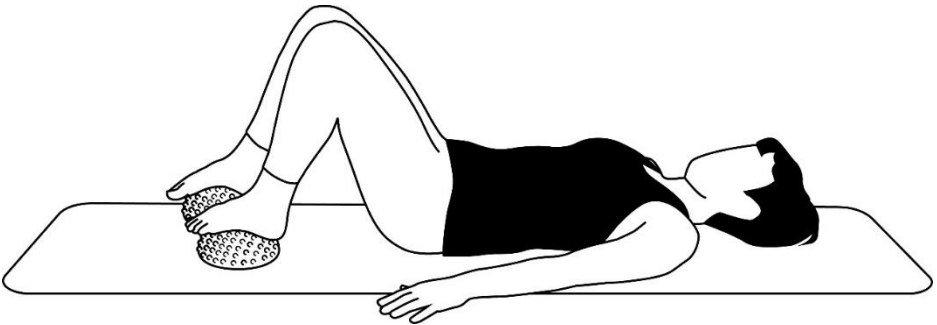


Kräftigende Brücke · **Renforcement des extenseurs** · **Ponte rinforzante**

In Rückenlage auf den Boden legen (Gymnastikmatte oder Teppich), die Beine sind angewinkelt, die Füße hüftbreit aufgestellt.

S'allonger sur le dos au sol (sur un tapis de gymnastique ou un tapis de sol), jambes pliées et pieds écartés de la largeur des hanches.

Mettersi in posizione supina sul pavimento (su un materassino o un tappeto), le gambe sono piegate, i piedi appoggiati alla larghezza delle anche.





Das Becken nun leicht nach hinten kippen (in Richtung Boden) und das Gesäss vom Boden abheben, bis Wirbelsäule, Becken und Oberschenkel eine Linie bilden. Nun berührt nur noch die Brustwirbelsäule den Boden.

Basculer légèrement le bassin vers l'arrière (en direction du sol) et soulever les fesses jusqu'à ce que la colonne vertébrale, le bassin et les cuisses forment une ligne. Seule la colonne thoracique doit être en contact avec le sol.

Ora inclinare leggermente il bacino all'indietro (verso il pavimento) e sollevare i glutei da terra allineando colonna vertebrale, bacino e cosce. A questo punto solo la colonna toracica tocca il pavimento.

