



**Deutsch: Verwendungszwecke zu Art.-Nr. 0023 –  
Ball Softgym**

**Français : Exemples d'utilisation de l'art. 0023 –  
Ballon Softgym**

**Italiano: Esempi di impiego per l'art. n. 0023 –  
Palla Softgym**





**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.**



## Ball aufpumpen · **Gonfler le ballon** · **Gonfiare la palla**

Das Röhrchen im Aufpump-Loch positionieren und je nach Bedarf aufblasen. Rasch mit dem weissen Ventil schliessen. Für die Kraftübungen den Ball eher kräftiger aufblasen.

Placer l'embout du tuyau dans le trou du ballon et gonfler selon les besoins. Refermer rapidement le capuchon blanc. Pour les exercices de renforcement, le ballon doit être assez bien gonflé.

Inserire il tubicino nell'apposito foro e gonfiare quanto necessario. Chiudere velocemente con la valvola bianca. Durante gli esercizi di rinforzo gonfiare maggiormente la palla.





Zum Ablassen der Luft das weisse Ventil herausziehen und den Ball zusammendrücken.

Pour dégonfler le ballon, retirer le capuchon blanc et appuyer sur le ballon.

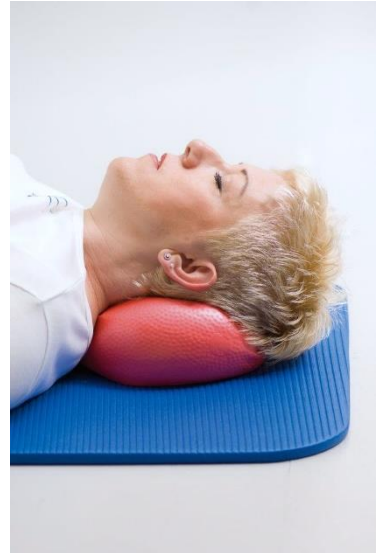
Per sgonfiare, estrarre la valvola bianca e schiacciare la palla.

## Rückengerechte Haltung · **Dos droit** · **Posizione corretta per la schiena**

Der Ball stützt im Liegen den Nacken.

En position allongée, le ballon soutient la nuque.

In posizione sdraiata, la palla sostiene la nuca.



Im Sitzen unterstützt er den unteren Rücken.

En position assise, il soutient le bas du dos.

In posizione seduta, sostiene la parte bassa della schiena.





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

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

Wiederholung: 30 – 60 Sekunden halten, 3 Serien

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).

Répétition : Maintenir la position pendant 30 – 60 secondes, 3 séries

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

Ripetizione: mantenere la posizione per 30 – 60 secondi, 3 serie



## Brustmuskulatur stärken · **Renforcement des pectoraux** · **Rinforzare la muscolatura toracica**

Aufrecht an der Stuhlkante sitzen, Füße mit gutem Bodenkontakt. Ball in beide Hände vor die Brust nehmen. Nun mit beiden Händen den Ball sanft zusammendrücken und die Spannung halten, Schultern bleiben entspannt.

**S'asseoir au bord de la chaise, le dos droit, les pieds bien ancrés dans le sol. Tenir le ballon avec les deux mains devant la poitrine. Appuyez doucement sur le ballon avec les deux mains et maintenir la tension. Les épaules restent détendues.**

Sedersi con la schiena dritta sul bordo della sedia e i piedi ben appoggiati sul pavimento. Portare la palla davanti al petto con entrambe le mani. Ora, comprimere delicatamente la palla con entrambe le mani e mantenere la tensione; le spalle restano rilassate.





## Kräftige Oberschenkelinnenseite · **Renforcement de la face interne des cuisses** · **Interno coscia forte**

Aufrecht an der Stuhlkante sitzen, Füße mit gutem Bodenkontakt. Den Ball zwischen den Knien einklemmen. Mit sanftem Druck den Ball zusammendrücken und die Spannung halten.

S'asseoir au bord de la chaise, le dos droit, les pieds bien ancrés dans le sol. Placer le ballon entre les genoux. Exercer une légère pression sur le ballon avec les genoux et maintenir la tension.

Sedersi con la schiena dritta sul bordo della sedia e i piedi ben appoggiati sul pavimento. Incastrare la palla tra le ginocchia. Comprimere delicatamente la palla e mantenere la tensione.







## Kräftige Oberschenkelaussenseite · **Renforcement de la face externe des cuisses** · **Esterno coscia forte**

Mit dem Stuhl seitlich zur Wand sitzen. Aufrecht an der Stuhlkante sitzen, Füße mit gutem Bodenkontakt. Den Ball zwischen Wand und Knie einklemmen. Mit sanftem Druck den Ball Richtung Wand drücken und die Spannung halten.

Placer la chaise latéralement au mur. S'asseoir au bord de la chaise, le dos droit, les pieds bien ancrés dans le sol. Placer le ballon entre le mur et le genou. Exercer une légère pression sur le ballon en direction du mur et maintenir la tension.

Sedersi con la sedia di fianco alla parete. Sedersi con la schiena dritta sul bordo della sedia e i piedi ben appoggiati sul pavimento. Incastrare la palla tra il ginocchio e la parete. Spingere delicatamente la palla verso la parete e mantenere la tensione.





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

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

**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. Placer le ballon entre les genoux. 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.**

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

