



Træningsguide

INiMOVE DENMARK



TRÆNINGØVELSE 4
Ønskes større udfordring kan der trænes med to Inimoves på samme tid.



TRÆNINGØVELSE 5
Førrige øvelser kan udføres med skiverne nedad. Den stigende sværhedsgrad mærkes tydeligt.



TRÆNINGØVELSE 6
Sværhedsgraden kan yderligere gradueres ved at samle skiverne gennem spejlbilledet.



TRÆNINGØVELSER

Inimove kan både bruges med støtte fra et bord, foran kroppen, i udstrakt arm, foran et spejl, mellem knæene, stående eller gående.

Øvelsen kan være at samle skiverne så de står lodret, svinge dem rundt, holde skiverne samlet, bruges som "nulre" redskab/aktivitetsredskab, have én i hver hånd eller holde skiverne nedad.

TRÆNINGØVELSE 7

Konkurrencen øges ved at tage tid, for hele tiden at udfordre sig selv eller andre.



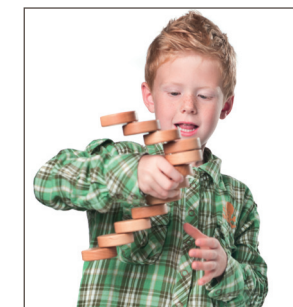
VÆR OPMÆRKSOM PÅ:

- Ikke at overbelaste, så det medfører smerter.
- At starte stille og roligt ud og graduere efter behov.
- At holde afstand til hovedet af hensyn til de uforudsigelige bevægelsesmønstre.
- Tilladt for børn over 5 år.
- At Inimove er et supplerende træningsredskab.
- At rengøre efter brug.
- Ikke at udsætte Inimove for fugt.

Tlf: +45 26133432

Mail: kontakt@inimove.com

www.inimove.com



INiMOVE

DENMARK

Træningsguide

TRÆNINGØVELSE 1

Inimove placeres i hånden og underarmen støttes på et bord. Start eventuelt med Inimove Complex med 4 skiver eller Inimove Snake med 8 skiver.

Øvelse 1.1

Øvelsen består i at bevæge skiverne rundt omkring egen akse, hvor tyngdekraften medvirker til at udføre vippende bevægelser i hånden.

Øvelse 1.2

Øvelsen går ud på at centrere skiverne i lodret stilling.

Øvelse 1.3

Inimove Snake kan også lægges på et bord eller i armene og benyttes som et "nulre" redskab.



TRÆNINGØVELSE 2

Når der er lidt mere funktion, kan bevægelsen udføres frit uden understøttelse.

Øvelse 2.1

Albuen er 90 grader bøjet. Dette vil stimulere de små muskler i skulderledet.

Øvelse 2.2

Hvis der er behov for større udfordring, kan armen strækkes længere væk fra kroppen, som vist på billedet.

Øvelse 2.3

Ved brug af Inimove Snake kan der holdes om den nederste skive som er placeret i håndfladen, midt på produktet eller i top og bund af produktet.



TRÆNINGØVELSE 3

For brugere med god funktion i arme og ben kan træningen foregå oprejst, hvorved der bliver fokus på stabilitets-, balance- og koordinationstræning.

Øvelse 3.1

Træningen foregår stående. Her skal der både fokuseres på at holde balancen og på at bruge hånd/arm.

Øvelse 3.2

Hvis der er behov for mere udfordring, kan træningen foregå gående.

Øvelse 3.3

Brugeren går på en linje med Inimove samlet og udfordringen ligger i, at skiverne ikke falder fra hinanden.

