

Træningsguide

INiMOVE

DENMARK



TRÆNINGØVELSE 4

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



TRÆNINGØVELSE 5

Forrige 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.



Flere idéer til øvelser

- Sving Inimove Complex rundt, uden skiverne glider ud.
- Benyt Inimove som et "nulre"/aktivitetsredskab.
- Tæl og mærk rillerne på håndtaget.

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.

Kontakt

Linea Detterberg

Email: LD@inimove.com

Tlf: +45 26 13 34 32

www.inimove.dk

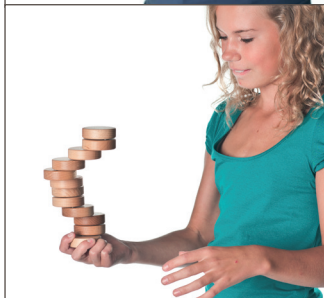


TRÆNINGØVELSE 1

Øvelsen går ud på at centrere skiverne så de står lodret.

Variation og graduering

- Aflast ved hjælp af et bord eller benyt begge hænder.
- Hold albuen 90 grader bøjet.
- Hvis der er behov for større udfordring, kan armen strækkes længere væk fra kroppen, som vist på billedet.
- 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.
- Varier grebet med fx forskellige antal fingre.
- Centrér skiverne med lukkede øjne, så de står lodret.



TRÆNINGØVELSE 2

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

Variation og graduering

- Aflast ved hjælp af et bord eller benyt begge hænder.

Inimove Complex Duo:

- Sving bunden eller toppen rundt, samtidig med at den modsatte part samles.



TRÆNINGØVELSE 3

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

Variation og graduering

- Træningen foregår stående. Her skal der både fokuseres på at holde balancen og på at bruge hånd/arm.
- Hvis der er behov for mere udfordring, kan træningen foregå gående.
- Gå på en linje uden, at skiverne falder fra hinanden.
- Balancer med Inimove Complex Duo på hovedet.

