

Oefeningen Inimove Complex, Complex Duo en Inimove Snake



De Inimove producten bieden tal van oefenmogelijkheden!

De Inimove kan bijvoorbeeld gebruikt worden met de arm rustend op een tafel, zonder ondersteuning voor het lichaam, of met gestrekte arm, voor een spiegel, tussen de knieën, staand of stappend. Zet alle schijven weer netjes een 1 rij, laat ze ronddraaien en oefen zo de weerstand, gebruik de Inimove als "knuffel" (voor training van tast-/gevoelwaarneming) of activiteitenhulpmiddel, probeer de oefeningen met uw ogen dicht of houdt de Inimove eens ondersteboven...

OEFENING 1

Het doel van de oefening is de schijven in 1 verticale rij op elkaar te zetten.

Variatie en oefenniveau:

- Maak de oefening makkelijker door de voorarm op een tafel te laten rusten of door beide handen te gebruiken;
- Hou uw elleboog in 90°;
- Maak de oefening zwaarder door uw arm verder van het lichaam te houden;
- Hou de Inimove Snake ofwel onderaan vast in uw handpalm, of pak hem in het midden of met beide handen onder- en bovenaan;
- Varieer de grip met meer of minder vingers;
- Probeer de schijven in 1 rij te houden, terwijl u uw ogen gesloten houdt.



OEFENING 2

Laat de schijven rond hun as roteren. De zwaartekracht veroorzaakt kantelbewegingen in uw hand, waardoor u uw weerstand oefent.

Variatie en oefenniveau:

- Maak de oefening makkelijker door de voorarm op een tafel te laten rusten of door beide handen te gebruiken;

Inimove Complex Duo

- Hou de Inimove Complex Duo bij het handvat vast en zwaai de onderste of bovenste helft rond, terwijl u de andere helft in 1 rij probeert te zetten of in 1 rij probeert te houden.





OEFENING 3

Gebruikers met voldoende arm- en beenfunctie kunnen de oefeningen staand (proberen te) doen. Dit verhoogt de focus op stabiliteit, evenwicht en coördinatie.

Variatie en oefenniveau:

- Doe de oefening staande. Leg uw focus op het behouden van uw evenwicht en hand- en armgebruik;
- Voeg extra uitdaging toe door de oefeningen al stappend uit te voeren;
- Loop over een (denkbeeldige) lijn en hou de Inimove-schijven op 1 rij. De uitdaging is de schijven op elkaar te blijven houden.



OEFENING 4

Voor een extra uitdaging: gebruik 2 Inimoves gelijktijdig.



OEFENING 5

Alle voorgaande oefeningen kunnen ook uitgevoerd worden met de Inimove naar beneden gericht (dus "op zijn kop"). Dit verhoogt duidelijk de moeilijkheidsgraad.



OEFENING 6

Maak de oefeningen moeilijker door ze uit te voeren, al kijkende in een spiegel.



OEFENING 7

Verhoog het competitiegevoel door de oefeningen te timen of binnen een vastgestelde tijd uit te voeren!

Andere oefenideeën:

- Draai Inimove Complex rond zonder de schijven te laten verschuiven. Begin zoals in oefening 4 met de schijven naar boven en eindig met de schijven naar beneden;
- Gebruik de Inimove als een knuffel of activiteitenhulpmiddel;
- Voel en/of tel de ribbels op het handvat.

Neemt u het volgende s.v.p. in acht:

- Overdrijf de oefeningen niet: het moet geen pijn gaan doen!
- Start de oefeningen makkelijk en maak naarmate moeilijker;
- Wat Inimove leuk maakt, zijn de onvoorspelbare bewegingen: hou daarom wel voldoende afstand van uw hoofd;
- Inimove is een aanvullende oefentool; de producten kunnen gebruikt worden vanaf een leeftijd van 5 jaar;
- Reinig na gebruik met een lichtvochtige doek (hout niet nat maken!)