



==== www.sport-tec.de ====



Bedienungsanleitung



Inimove Snake, Level 1 = 8 Scheiben

Art.Nr.: 21174

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Hand- & Fingertrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

INiMOVE

DENMARK

Übungen

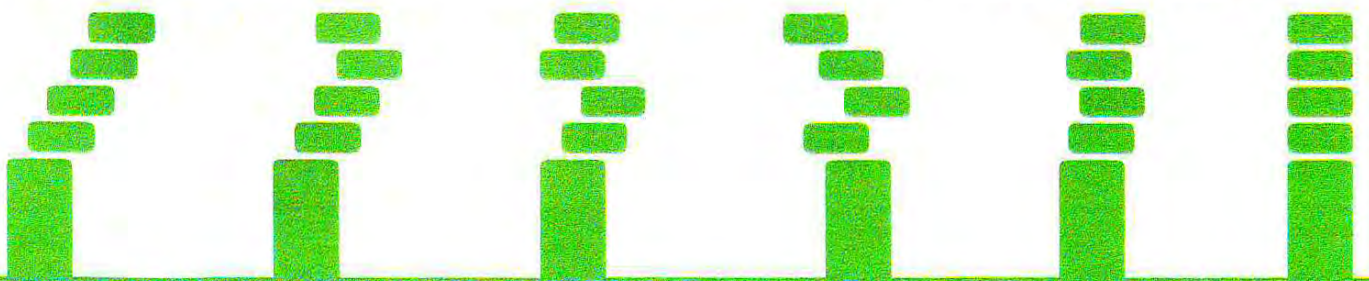
Mit Inimove kann auf verschiedene Weise– je nach individueller Kondition und/oder Indikation trainiert werden:

- mit Aufstützen (bzw. Unterstützung durch) auf einen Tisch
- vor dem Körper
- mit ausgestrecktem Arm
- vor einem Spiegel
- zwischen den Knien
- im Stand oder im Gehen



Übungs-Varianten / Übungs-Vorschläge

- die einzelnen Scheiben vertikal stapeln bzw. in eine senkrechte Position bringen
- die Scheiben durch Drehbewegungen rotieren
- die Scheiben in einer geraden Linie vertikal und hochkant halten
- die Scheiben in einer Linie vertikal nach unten halten
- Inimove als eigenständiges, sich bewegendes Gerät benutzen und mit dem Gerät aktiv «spielen»
- in jeder Hand ein Inimove Gerät halten und mit beiden Geräten arbeiten



INIMOVE

DENMARK

Übung 1

Das Inimove Gerät mit einer Hand halten, der Unterarm wird aufgestützt, z.B. auf einen Tisch. Zu Beginn mit Inimove Complex 4er (Level 1) oder mit Inimove 8er Snake (Level 1) üben.

Übung 1.1

Die Scheiben so rotieren und bewegen, dass sie sich um ihre eigene Achse drehen. Durch die Gravitation werden Beuge- und Neige-Bewegungen der Hand verstärkt.

Übung 1.2

Die Scheiben in eine gerade, vertikale Linie positionieren.

Übung 1.3

Für die Übung mit Inimove Snake können ein Unterarm oder beide auf einen Tisch abgestützt werden. Inimove Snake kann auch wie ein Spielzeug, das sich bewegt und verändert, zwischen den Armen am Körper gehalten werden.



Übung 2

Nachdem die ersten Übungen erfolgreich durchgeführt wurden, können die Übungen ohne Hilfestellung und Aufstützen ausgeführt werden.

Übung 2.1

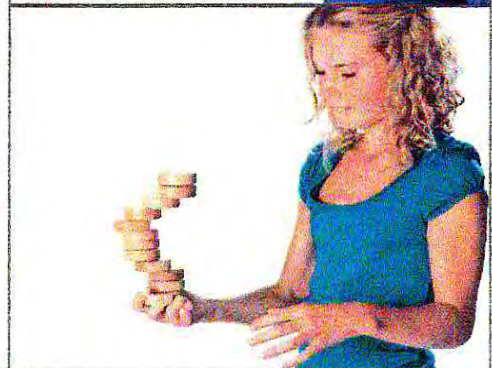
Der Ellbogen wird in einem 90° Winkel getreckt. Dadurch werden die kleinen Muskeln im Schulterbereich und die Schultergelenke stimuliert.

Übung 2.2

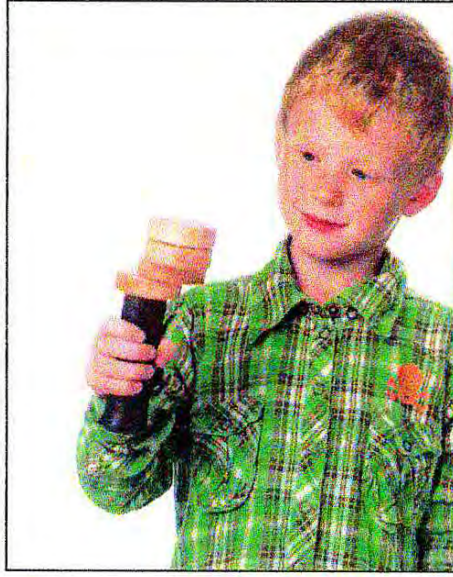
Zur Steigerung der Übung kann der Arm weiter zur Seite bzw. nach außen gehalten werden.

Übung 2.3

Inimove Snake kann a) mit der unteren Scheibe in der Handfläche gehalten werden, b) in der Mitte des Gerätes an den Scheiben festgehalten werden, c) an den Scheiben an den jeweiligen Enden festgehalten werden.



Trainings-Anleitung



Übung 3

Übende mit gut ausgebildeter Arm- und Beinfunktion können die Übungen im Stehen ausführen. Dadurch werden zusätzlich Stabilität, Balanceverhalten und Koordination trainiert.

Übung 3.1

Die Übungen im Stehen ausführen und bewusst das Gleichgewicht mit Händen und Armen ausbalancieren und halten.

Übung 3.2

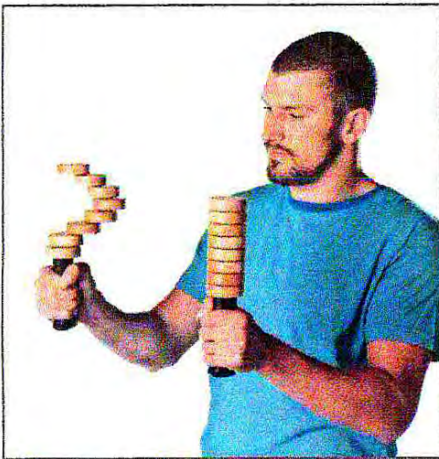
Zur Steigerung die Übungen im Gehen ausführen.

Übung 3.3

Die Scheiben in eine gerade, vertikale Linie positionieren und mit Inimove auf einer (gedachten) geraden Linie gehen. Dabei versuchen, die Scheiben auf ihrer Position zu halten, so dass sie nicht divergieren.



Trainings-Anleitung



Übung 4

2 Inimove-Geräte gleichzeitig benutzen, in jeder Hand ein Gerät halten.



Übung 5

Alle Übungen können verändert werden, indem die Scheiben vertikal nach unten gehalten werden, was den Schwierigkeitsgrad intensiv steigert.



Übung 6

Vor einem Spiegel: Nur mit Hilfe des eigenen Spiegelbildes die Scheiben in eine gerade, vertikale Linie positionieren, (nur in den Spiegel schauen, hoher Schwierigkeitsgrad).

Übung 7

Für stärkere Motivation und mehr Wettbewerb können die einzelnen Übungen zeitlich begrenzt werden (z.B. für Übungen in der Gruppe oder als eigene, kontinuierliche Herausforderung).



Bitte beachten:

- Die Übungen immer nur im schmerzfreien Bereich ausführen. Übertreibung, Überlastung und Schmerzen vermeiden!
- Langsam und entspannt die Übungen beginnen und den Schwierigkeitslevel langsam und angemessen steigern.
- Aufgrund unvorhersehbarer Bewegungen immer vom Kopf entfernt halten und nie in Kopfhöhe mit Inimove trainieren.
- Inimove ist ein Trainingsgerät
- Für Kinder ab 5 Jahren geeignet.
- Nach jeder Benutzung das Gerät reinigen.
- Das Holz nicht Feuchtigkeit, Nässe oder Flüssigkeit aussetzen.



Sport-Tec

Physio & Fitness

Lemberger Straße 255

D-66955 Pirmasens

Tel.: 063 31/1480-0

Fax: 063 31/1480-220

info@sport-tec.de

www.sport-tec.de