



## MOTOMed entrenamiento de coordinación multi task

El entrenamiento de coordinación „multi task“ es un programa que se realiza simultáneamente con piernas y brazos. El objetivo en este caso es de marcar diferentes campos con intensidades de movimientos combinados diferenciados de las extremidades para ganar puntos.

Dependiendo de la dificultad necesaria existen tres niveles diferentes. Con el movimiento simultáneo de piernas y brazos se mejora sobre todo la coordinación y cognición.