

Jame-Balancer®

Tasapaino- ja voimaharjoituksia hiihtäjille

Jame-Balancerilla kehität vartalon tasapainonhallintaa ja lihaksiston dynaamista ja staattista voimaa. Jame-Balancer on helppo kuljettaa mukana. Harjoittele tasaisella, kovapohjaisella alustalla. Jame-Balanceria käytetään kaikissa harjoituksissa tukijalan alla. Astu Jame-Balancerille varpaat leveämpää päätä kohden ja hae hyvä, tasapainoinen asento aina ennen harjoituksen aloittamista (1. kuva). Tällöin syvät vatsalihakset aktivoituvat ja vahvistuvat, sekä kehittyvät edelleen liikesuorituksista. Näin sinulla on edellytykset hallita tasapainoasi. Liikkeiden määrää tulee vaihdella tarpeen ja tuntemuksen mukaan. Kaikissa liikkeissä vaihdetaan tukijalkaa tarvittaessa.

Jame-Balancer harjoituksia ovat:

- tasapainon harjoittaminen
- nilkan pienten lihasten vahvistaminen
- luisteluhiihdon harjoitus, jossa otetaan huomioon vartalolinjan oikeasuuntaisuus
- takareiden ja pakara-alueen erikoisharjoitus
- tehostettu syvien vatsalihasten harjoitus Jame-Balancerin ja taljan avulla sekä
- kehonhuoltoa tukevat harjoitukset fysioterapeutin ohjeiden mukaan.

Tukijalka

1.

1

Nilkan pienten lihasten vahvistaminen

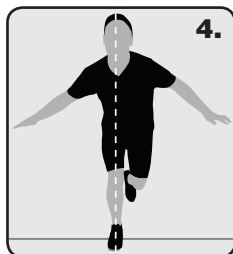
Liike suoritetaan ilman kenkiä. Astu Jame-Balancerin päälle yhdellä jalalla. Tee nilkalla pituus- ja sivuttaissuuntaista keuvaa liikettä Jame-Balancerin kaarevan pohjan avulla. Säilytä vartalolinja suorana.



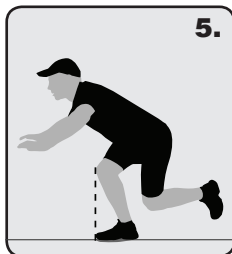
2.



3.



4.



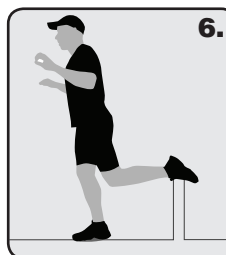
5.

Luisteluhiihdon harjoitus (askelkyykky)

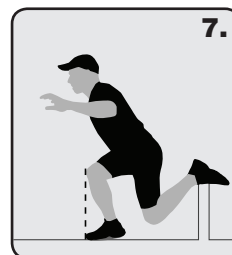
Astu Jame-Balancerille. Kyykisty seuraavalla tavalla. Taivuta tukijalkaa polvesta alas ja ylös, ylävartalo eteenpäin työnnettynä. Pidä takimmainen jalka ilmassa, sääri vaakatasossa. Ota huomioon vartalolinjan oikeasuuntaisuus. Huolehdi että liikkeessä nenä, napa, polvi ja jalkaterä ovat yhdensuuntaisessa pystysuorassa linjassa. Näin välttyt polven virheelliseltä kuormittamiselta.

2

3



6.



7.



8.

Takareiden ja pakara-alueen erikoisharjoitus

Pidä tukijalka Jame-Balancerin päällä ja nosta takimmainen jalka tukitasolle. Tuen tulisi olla noin polven korkeudella. Kyykisty alas ja ylös taivuttamalla tukijalkaa polvesta. Pidä selkä hartioiden ja lantion linjassa suorana. Voima saadaan kohdistettua joko polven tai pakaralan suuntaan siirtämällä tukijalkaa eteen ja taakse suunnassa. Muista vartalon pystysuora linja, kuten kohdassa 2. (4. kuva). Tasapainoharjoitusta tehostaaksesi voit pitää keppiä niskan takana suorituksen aikana (8. kuva).



9.



10.

Tehostettu syvien vatsalihasten harjoitus Jame-Balancerin ja taljan avulla

Seiso Jame-Balancerilla pitäen käsillä kiinni ylätaljasta hartioiden leveysellä otteella. Aktivoi syvät vatsalihakset vetämällä napaa selkärunkaa kohden. Paina taljaa alaspäin. Pidä taljan vastuspainot pieninä. Säilytä ryhti pystysuorassa. Nilkan, polven, lantion ja olkapään tulee olla samassa linjassa.

4