

Jame-Balancer®

Yhdenjalan harjoitukset maastohiihtäjille.



Kuva: Heidi Lehtikoinen

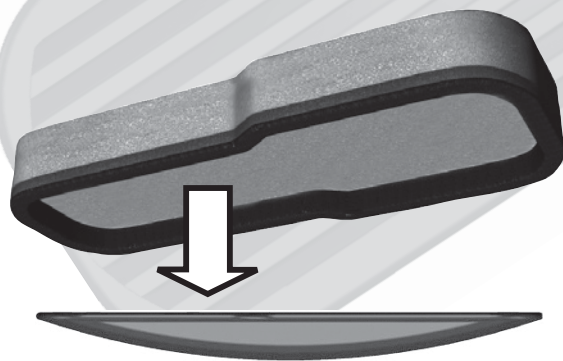
Harjoituksissa mallina MM mitalisti

Krista Lähteenmäki

Saavutuksia:

- parisprintin hopea, viestipronssi ja 5.sija 10 kilometrillä p Oslon MM kisoissa 2011
- nuorten maailmanmestaruus 10 km v 2011
- nuorten maailmanmestaruus 5km p 2010

www.kristalahteenmaki.fi



Harjoituksissa on käytetty uutta solumuovista valmistettua **Jame-Soft** lisäosaa Jame-Balancerin päällä tuomaan liikkeisiin lisää haastavuutta.

Jame-Softeja käytetään harjoittelijan painon mukaan:

- valkoinen väri, alle 75kg
- sininen väri, yli 75kg

(Kilomäärät ovat viitteellisiä.)

1. Kädet ylhäällä kyykkyy/ylös

- 1) Lähtöasento. Seiso tasapainolaudalla ryhdikkäästi, vapaa jalka koukussa takana, kädet ylhäällä. (**Kuva 1.**)
- 2) Tee perus kyykkäys. Ylävartalo ei saa kallistua liiaksi eteen – kädet ylhäällä niskan takana estävät tämän. (**Kuva 2.**)

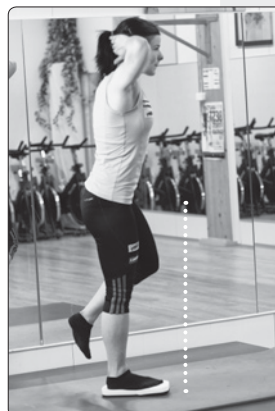
- lantio ei saa kiertyä
- suoliluun harjut pysyvät samalla tasolla – lantio ylhäällä (**Kuva 2.**)
- muista linjaus: säilytä suoliluun–polven–2-varpaan linja (**Kuva 1.**)
- tee kyykky aluksi vain siihen saakka, että em. kriteerit täyttyvät



Kuva 1.



Kuva 2.



Liike sivulta.



2. Kädet ylhäällä luistelukyökkyy

- 1) Lähtöasento. Seiso tasapainolaudalla ryhdikkäästi, vapaa jalka suorana, kädet ylhäällä. **(Kuva 1.)**
- 2) Tee kyykkäys luistelukulmaan ja suorita samanaikaisesti vapaalla jalalla ”luistelupotku”. **(Kuva 2.)**

– kiinnitä huomio samoihin seikkoihin, kuin harjoituksessa 1.



Kuva 1.



Kuva 2.

3. Käsien vuorotahtiliike luistelukulmassa

- 1) Lähtöasento. Seiso tasapainolaudalla tukijalka luistelukulmassa. **(Kuva 1.)**
- 2) Tee käsillä ”vuorotahti-liikettä” eteen–taakse, joustuen hieman polvesta ”vuorotahdin” rytmiin. **(Kuva 2A ja 2B)**

- ylösnousu tapahtuu enemmän pakaralla kuin reidellä
- älä nosta käsiä niin ylös, että selkä yliojentuu – pidä sääri ja selkä samassa kulmassa
- lantio ei saa kiertyä
- suoliluun harjut pysyvät samassa linjassa **(Kuva 2B)**



Kuva 1.



Kuva 2A



Kuva 2B

4. Vapaan jalan kierto tukijalka suorana

- 1) Lähtöasento. Seiso tasapainolaudalla tukijalka suorana. (**Kuva 1.**)
- 2) Kierrä vapaa jalka sivukautta (**Kuva 2.**) kauas taakse (**Kuva 3.**) ja sieltä takaisin tukijalan viereen (**Kuva 1.**) Jalan liikkeen tulee olla puoliympyrän muotoinen.

- suoliluun harjut pysyvät samassa tasossa (erityishuomio tähän, kun jalka lähtee takaa eteen!)
- lantio ei saa kiertyä
- tee liike jatkuvana ”ympyränä”



Kuva 1.



Kuva 2.



Kuva 3.

5. Vapaan jalan kierto tukijalka luistelukulmassa

- 1) Lähtöasento. Seiso tasapainolaudalla tukijalka luistelukulmassa.

- Liike on muutoin sama kuin harjoituksessa 4.



6. ”Quadratus”-liike pystyasennossa

- 1) Lähtöasento. Seiso tasapainolaudalla tukijalka suorana. Tasapainolauta tulee pitää pienellä korokkeella ja vapaa jalka vieressä ilmassa. (**Kuva 1.**)
- 2) Pidä tukijalka suorana ja nosta vapaata jalkaa lantion avulla. (**Kuva 2.**)
- 3) Tämän jälkeen laske lantio takaisin lähtöasentoon. (**Kuva 1.**)

- lantio ei saa kiertyä
- älä päästä tukijalkaa ”lonkkalepoon” missään vaiheessa liikettä



Kuva 1.



Kuva 2.

7. ”Marjanpoimijan”-liike



Kuva 1.

- 1) Lähtöasento. Seiso tasapainolaudalla tukijalka suorana, vapaa jalka takana. (**Kuva 1.**)
- 2) Kosketa tukijalan vastakkaisella kädellä tukijalan puoleista alustaa. (**Kuva 2.**)
- 3) Ojenna jalka pakaralla suoraksi (**Kuva 1.**) ja kosketa vapaan jalan puoleista alustaa. (**Kuva 3.**) Käsi tekee puoliympyrän muotoista liikettä.

- lantio ei saa kiertyä
- vapaa jalka osoittaa koko liikkeen ajan taakse



Kuva 2.



Kuva 3.

8. Käden kierto luistelukulmassa

- 1) Lähtöasento. Seiso tasapainolaudalla luistelukulmassa, vastakkainen käsi alhaalla edessä, vapaa jalka takana. (**Kuva 1.**)
- 2) Kierrä käsi vastapäivään sivukautta ylös ja ojenna tukijalka ylös pakaralla. (**Kuva 2.**)

- lantio saa aueta hieman vapaan jalan puolelle, mutta vapaa jalka ei saa kiertyä tukijalan taakse
- suoliluun harjut pysyvät samalla tasolla (**Kuva 2.**)



Kuva 1.



Kuva 2.

Harjoitteet on koostanut fysioterapeutti **Jirka Ilomäki**.
© Oy Pro Balance Ltd. 2011.

HUOM!

Liikkeet ovat suhteellisen haastavia.

Muista oikea suoritustekniikka, äläkä keskity alussa toistojen määrään, vaan puhtaisiin suorituksiin.

Käytä pyörimisen estämiseksi sopivan pehmeää alustaa Jame-Balancerin alla – ei kuitenkaan liukasta mattoa.

Tee liikkeitä käyttäen molempia jalkoja vuorotellen tukijalkana.
Tee enemmän toistoja heikommalla jalalla!

Pro Balance Oy
Jousimiehenkatu 9C30
00740 Helsinki



Lisätietoja:
www.pro-balance.fi

Jarmo Nikkanen
puh. 044 340 1400
jarmo@pro-balance.fi