

Jame-Balancer®

Tasapainoa, voimaa ja ryhtiä vartalolle.

Jame-Balancer tasapainon harjoitusvälinettä käyttämällä saat aktivoitua jalkojen lihaksia. Balanceria käyttäessäsi joudut jatkuvasti hakemaan tasapainoa, jonka saavuttamiseksi on työskenneltävä asentoa ylläpitävillä lihaksilla, eli syvillä vatsa- ja selkälihaksilla. Keskivartalon syvien lihasten kehittäminen parantaa ryhtiä ja vaikuttaa olennaisesti selän hyvinvointiin. Harjoitukset Jame-Balancerilla vahvistat jalkaterän lihaksia, joiden heikkous saattaa olla syynä askellusvirheeseen. Harjoitukset soveltuvat erinomaisesti niin aktiivikuntoliijoille-, tanssijoille kuin kilpaurheilijoillekin.

Esimerkiksi taitoluistelijat, sekä kilpatason hiihtäjät käyttävät Balanceria lajia tukevana oheisharjoitusvälineenä. Balancer on myös loistava väline nilkan ja jalkaterän alueen vammojen (venähdykset, revähdykset ja murtumat) jälkitojen hoitoon, koska se kehittää nilkaniveltä tukevia lihaksia.

Harjoitukset Jame-Balancerilla on hyvä tehdä kovalla tasaisella alustalla. Liukkaalla kovalla alustalla voidaan Balancerin alle laittaa muovimaton pala pyörimisen estämiseksi.

Astu Balancerille varpaat leveämpää päätä kohden ja hae hyvä, tasapainoinen asento aina ennen harjoituksen aloittamista (1. kuva). Liikkeiden määrää tulee vaihdella tarpeen ja tuntemusten mukaan. Balanceria käyttäessä on hyvä vaihtaa tukijalkaa säännöllisesti, jotta pystytään välttämään lihasten epätasapaino ja kipeytyminen epäsymmetrisesti.

Kahden Balancerin käyttö tekee liikkeiden suorittamisen helpommaksi, jos yhdellä jalalla harjoittelu on liian haastavaa. Voit aluksi kokeilla liikkeitä ilman Balanceria, jotta liikeradat tulevat tutuiksi ja ryhti pysyy liikkeissä yllä. Balancerin käytön voi yhdistää myös esim. kuntosaliharjoitteluun ja ohjattuun ryhmäkuntoutukseen.

Jame-Balanceria voit käyttää:

- tasapainosi kehittämiseen
- jalkojen lihasten aktivoimiseen ja vahvistamiseen
- syvien vatsa- ja selkälihasten harjoittamiseen (ryhtilihakset).

Alla muutamia esimerkkejä Jame-Balancerilla tehtävistä harjoituksista:

Tukijalka

1.

1

Nilkan pienten lihasten aktivoiminen ja vahvistaminen.

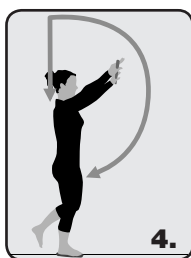
Lähde siirtämään painoa vuorotellen varpailta kantapäille sekä jalkaterän ulkolaidalta sisälaidalle. Muista säilyttää vartalonlinjan yhdensuuntaisuus. Älä päästä polvea tai lonkkaa koukistumaan.



2.



3.



4.

Asennon hallintaharjoitus.

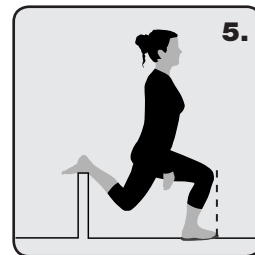
Ota keppi käsien väliin. Lähde nostamaan keppiä alhaalta suorilla käsillä ylös pään päälle ja laske se niskan taakse. Tuo keppi takaisin alas samaa reittiä. Säilytä selän hyvä ryhti koko liikkeen ajan jännittämällä tietoisesti vatsa- ja selkälihaksia.

2

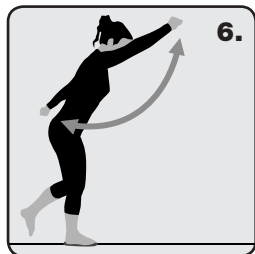
3

Etu- ja takareiden sekä pakaralihasten harjoitus.

Nosta toinen jalka tukitasolle kuvan osoittamalla tavalla. Kyykisty alas koukistamalla tukijalan polvea. Pidä polvilumpio ja II-varvas samalla linjalla. Huomioi ettei tukijalan polvi pääse ylittämään varpaita ja ettei lantion- ja hartioden linja pääse kallistumaan. Saat liikkeestä haastavamman ottamalla kepin niskan taakse.



5.



6.

Tehostettu harjoitus keskivartalon lihaksien aktivoimiseksi.

Koukista hieman tukijalan polvea ja kallista ylävartaloa hieman eteen selkä suorana. Hae tasapainoinen asento. Älä päästä lantion ja hartioden linjaa kallistumaan missään vaiheessa liikettä. Vie toinen yläraaja eteen ylös (pään viereen) ja toinen taakse alas, ilman että myötäilet liikettä selälläsi. Vaihda yläraajojen asentoa päinvastaisiksi alakautta kyynärvarret suorina. Jatka liikettä vuorotahtiin huomioiden koko ajan keskivartalon hyvä kontrolli vatsa- ja selkälihasten osalta.

4