

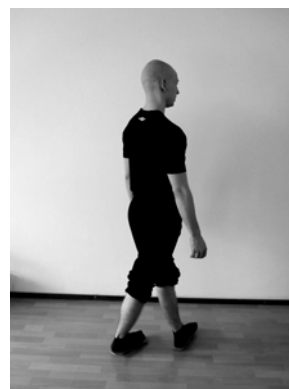
päkiä-kantapää –painonsiirrot: Seiso kahdella balancerilla jalat lantion leveydellä toisistaan. Pidä selkä suorana ja hartiat leveällä, ja leuka irti rinnasta. Keinuu balancereilla hallitusti edestakaisin vieden painopiste vuorotellen päkiöille ja kantapäille. Myötäile liikettä lantiosta. Voit korostaa painonsiirtoa nostamalla kantapäät irti laudoista viedessäsi painon päkiöille ja vastaavasti nostamalla varpaita irti laudoista viedessäsi painon kantapäille.



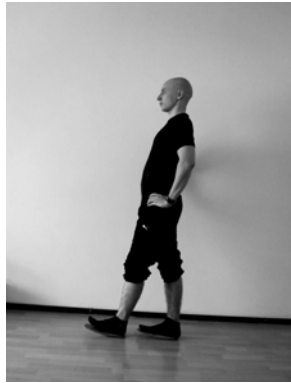
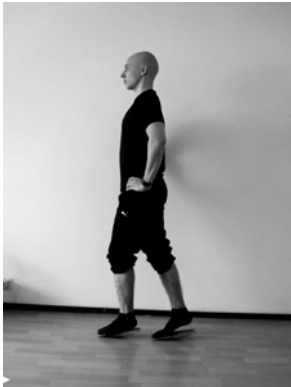
stepperi: Seiso kahdella balancerilla jalat lantion leveydellä toisistaan. Pidä selkä suorana ja hartiat leveällä, katse eteenpäin suunnattuna. Pidä polvet kevyesti koukistettuina. Toisella jalalla paina päkiää alas ja toisella jalalla kantapäätä. Vaihtele vuorotellen, jolloin liike muistuttaa steppipoljinlaudalla kävelyä. Hae painalluksiin voimaa ylävartalosta asti, jolloin aktivoit lihakset tehokkaammin. Voit vuorotellen keskittyä enemmän päkiöille menoihin tai kantapäille menoihin.



jalkojen kierrot: Seiso kahdella balancerilla pitäen jalat hieman lantiota leveämmällä toisistaan. Pidä hyvä ryhti vartalossa. Kierrä molempia jalkoja niin, että ne kääntyvät lautojen avulla perätysten. Tästä voit oman liikkuvuutesi mukaan antaa jalkojen kiertyä lisää, jolloin ne menevät ristiin. Palauta hallitusti ja tee kierto toiselle puolelle. Haastetta saat lisää myös kääntämällä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan jalkojen kiertoa nähden. Voit myös kokeilla jalkojen kiertoja erisuuntiin. Pidä tällöin katse eteenpäin ja kierrä varpaita pois päin toisistaan tai kohti toisiaan.



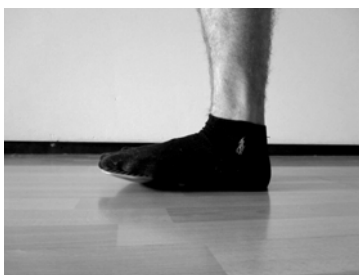
tandem-keinunta: Seiso jalat perätysten kahdella balancerilla niin, että takimmaisen jalan varpaat osoittavat mahdollisimman suoraan etujalan kantapäähän. Tee jälleen painonsiirtoja päkiöiltä kantapäille ja takaisin. Pidä polvet kevyesti koukussa ja hyvä ryhti ylävartalossa. Ota kiintopiste hieman kauempaa edestä. Voit helpottaa keskivartalon hallintaa tukemalla käsillä lantiota. Vaihtoehtoisesti voit lisätä haastetta liikkeeseen tuomalla kädet mukaan painonsiirtoihin.



istuminen balancerilla: Laita yksi balancer kovalle alustalle, joko lattialle tai kovapintaiselle penkille. Asetu istumaan balancerin päälle. Nosta jalat irti lattiasta ja koita istua laudalla ottamatta tukea käsillä tai jaloilla. Liike kehittää keskivartalon hallintaa. Muista hengittää tasaisesti istuessasi.



pohjepumppi: Aseta yksi balancer lattialle poikittain ja seiso niin, että molemmat päkiät ovat laudalla ja kantapäätt lattialla. Nosta kantapäätt irti lattiasta ja nouse päkiöiden varaan seisomaan. Yritä pysyä ylhäällä laskien kolmeen tai viiteen, ja palauta kantapäätt hallitusti alas. Voit tukea käsillä lantiosta, tai antaa käsien olla vapaina, jolloin haastat enemmän syviä keskivartalon lihaksia. Tee, kunnes tunnet poltetta pohkeissa.



potkulauta: Seiso ryhdikkäästi toinen jalka balancerin päällä. Vapaalla jalalla ala polkemaan, ikään kuin potkisit vauhtia potkulautaan tai kelkaan. Potkivan jalan liike on tasaisesti rullaava. Pidä tukijalan polvi kevyesti koukistettuna, katse eteenpäin ja leuka pystyssä. Tee molemmin jaloin, aloittaen ”huonommalla” jalalla.



harppi: Seiso ryhdikkäästi toinen jalka balancerin päällä. Vapaalla jalalla ala piirtämään ympyrää laudan päällä olevan tukijalan ympärille. Pidä piirtojalan liikerata laajana, ja koukista polvea jalan mennessä toisen jalan eteen tai taakse ristiin, jotta saat suljettua ympyrän. Pidä katse jälleen eteenpäin ja hyvä ryhti ylävartalossa. Tee molemmin jaloin.



tähystäjä: Seiso toinen jalka balancerilla, ja pidä toinen jalka kevyesti ilmassa, tai tue laudan päällä olevan jalan sivuun kiinni. Kierrä katsetta sivulle ja tuo katseen puoleinen käsi otsaa varjostamaan, avan kuin tähystäisit jonnekkin kauas. Palauta rauhallisesti ja käännä katse vastakkaieen suuntaan varjostaen toisella kädellä. Tee molemmin jaloin.

