

# Jame-Balancer®

Jame-Balancer®

## Aukikierto- ja linjausharjoituksia balettitanssijoille.

Jame-Balancer on monipuolinen harjoitus- ja opetusväline, jonka avulla tanssijat voivat kehittää tasapainotaitoja, vartalonhallintaa ja aktiivisen aukikierron käyttöä. Ketterää Balanceria voi käyttää sekä yksittäin että pareittain vaikka tanssitunnilla tankoharjoituksen osana. Jame-Balanceria voi käyttää sekä tanssitekniikan kehittämiseen että kuntoutusvälineenä.

### Jame-Balancerilla voit muun muassa:

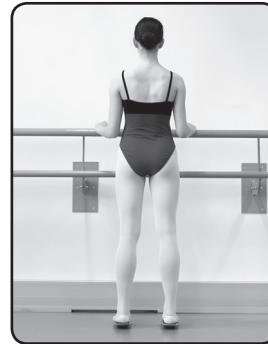
- kehittää nilkan, polven, lonkan ja keskivartalon hallintaa
- löytää aktiivisen aukikierron lihakset ja vahvistaa niitä
- harjoitella vartalon hallintaa pirueteissa.



## Seuraavaksi muutamia esimerkkejä Jame-Balancerin käyttömahdollisuuksista tanssijoilla:

### Aktiivisen aukikierron löytäminen kahden Balancerin avulla.

Aseta Balancerit harjoitettavaan asentoon (I-V) ja käännä ne paralell-asentoon. Nouse Balancereille. Avaa jalat aukikiertoon tuomalla jalkoja "sisäkautta eteen". Säilytä koko ajan jalat ja vartalo hyvin linjattuna ja kannatettuna.

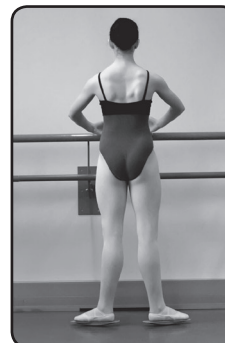


### Balancer-Plié

Aseta Balancerit kuten edellä. Tee demi tai grand plié lisäksi aukikiertoa sitä mukaan, mitä alemmaksi pääset. Yritä pitää saavutettu aukikierto ylöstullessa syvien lihasten avulla (kuva A). Tarkkaile, että nilkat eivät väänny harjoituksessa, kuten kuvassa B.

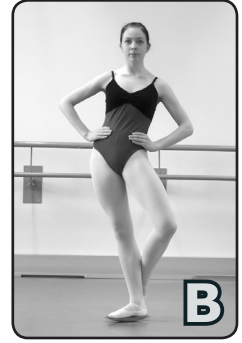
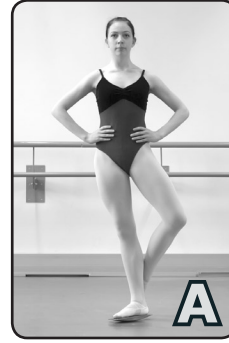
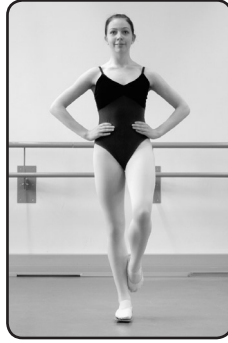
### Balancer-Soutenu

Aseta Balancerit väljään viidenteen asentoon. Kierrä lantio ympäri 180 astetta siten, että jalat vaihtuvat toisin päin ja palaa takaisin samaa reittiä. Tee harjoitus säilyttäen aktiivinen aukikierto koko ajan.



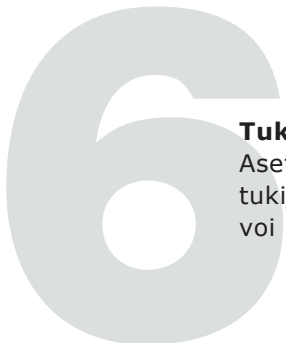
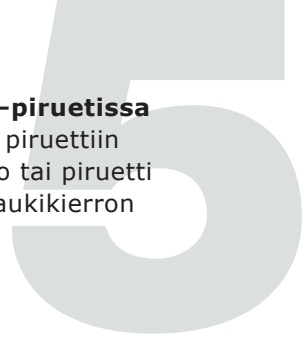
## 4 Aktiivisen aukikierron löytäminen yhden Balancerin avulla.

Aseta Balancer paralell-asentoon. Nouse Balancerille, avaa molemmat jalat aukikiertoon. Kierrä tukijalan sisäreunaa eteenpäin ja pidä vartalo paikallaan (kuva A). Kuva B on esimerkki huonosta linjasta.



## 5 Tukijalan hallinta en dehors -piruetissa

Aseta tukijalka Balancerille. Ota piruettiin valmistava asento. Tee tasapaino tai piruetti kokojalalla keskittyen tukijalan aukikierron säilymiseen.



## 6 Tukijalan hallinta arabeskissa

Aseta jalka Balancerille. Tee arabeski pitäen tukijalka aktiivisessa aukikierrossa. Samoin voi harjoitella myös promenade-liikutusta.



Harjoitteet on koostanut fysioterapeutti **Lilli Helpi**.

Mallina on Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen ammattiopiskelija **Pia Auvinen**.

© Pro Balance Oy, 2009. Kopiointi sallittu vain asiakaskäyttöön. Kaikki oikeudet pidätetään.



**Pro Balance Oy**

**Oy Pro Balance Ltd.**

Jarmo Nikkanen  
044 340 1400

jame-sales@kolumbus.fi

www.pro-balance.fi