

Jame-Balancer®

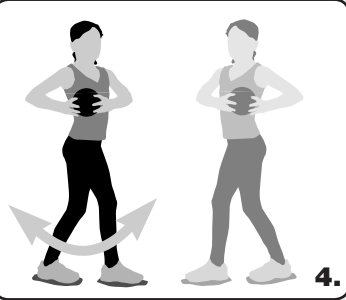
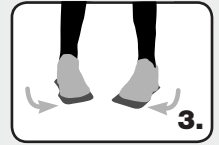
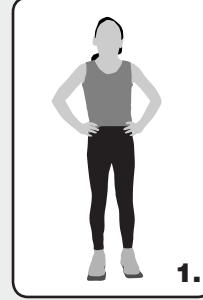
Tasapaino- ja voimaharjoituksia taitoluistelijoille sivu 1/3

Jame-Balancerilla voidaan tehdä myös samoja liikkeitä,
kuin perinteisellä Spinnerillä!

1

Jalkojen kierrot

Kierrä jalkoja auki ja sisään yhden tai kahden Jame-Balancerin päällä. (Kuvat 2. ja 3.)
Suuntaa katse eteenpäin, pidä kädet lantiolla ja keskivartalo tiukkana (1. kuva).



Twist kierrot

Suorita joko yhdellä tai kahdella Jame-Balancerilla.
Pidä katse eteenpäin suunnattuna kohti palloa,
jota kannatellaan rintakehän korkeudella.
Muunnos: Tee kiertojen aikana kyykkyy-n-ylös
nousuja.

2

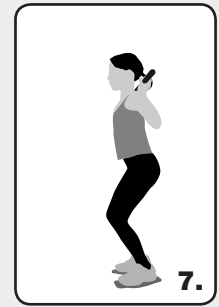
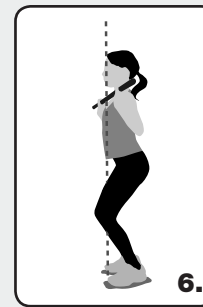
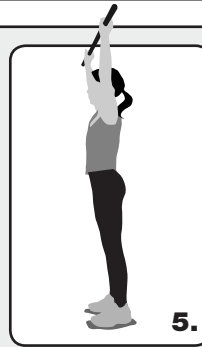
3

Vauhtipunnerrus

Käytä kahta Jame-Balanceria. Pidä katse eteenpäin suunnattuna ja keskivartalo tiukkana.

1. Ojenna keppi suorille käsille pään yläpuolelle, polvet suorina (5. kuva).
2. Vie keppi rinnalle ja koukista polvia (6. kuva).
3. Ojenna keppi taas suorille käsille pään yläpuolelle, polvet suorina (5. kuva).
4. Vie keppi niskan taakse ja koukista polvia (7. kuva).

TÄRKEÄÄ! Pidä keppi linjassa painopisteen päällä kaikissa vaiheissa (6. kuva).



Vaakaselkäkierrot

Käytä kahta Jame-Balanceria. Pidä katse eteenpäin suunnattuna. Tee ylävartalon pikkukierrot etukallistuksessa ja polvet kevyesti koukistettuina.

4

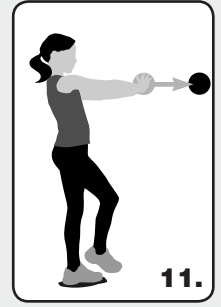
5

Pallon heitto kaverin kanssa tai seinään

Tee yhdellä tai kahdella Jame-Balancerilla.

Muunnoksia:

1. Yhdellä Jame-Balancerilla oltaessa muuta vapaanjalan asentoa ja paikkaa.
2. Kaveri heittää pallon sivuun. Pallon kiinnioton jälkeen jälkeä palaa ryhdikkääseen alkuasentoon.
3. Käyt 1 kg:n kuntopalloa.



Tarjotinliuku

Tee liike molemmilla jaloilla vuorotellen, voit käyttää palloa apuna.

Muunnoksia:

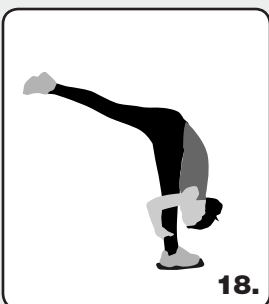
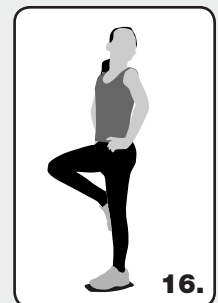
1. Löydyttyäsi tasapainon sulje silmäsi.
2. Nouse varpaillesi (13. kuva).

6

7

Kukkuliuku + päänkierrot sivuille

Tee molemmilla jaloilla vuorotellen, kädet lanteilla.



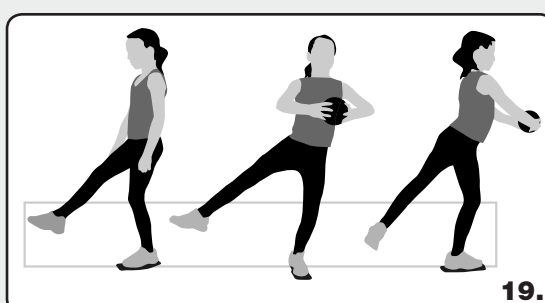
Charlotta-vaaka

Tee molemmilla jaloilla vuorotellen.

Taivuta eteen vaaka-asennossa (17. kuva), nenä polveen, pidä kiinni molemmilla käsillä tukijalan nilkasta (18. kuva).

8

9



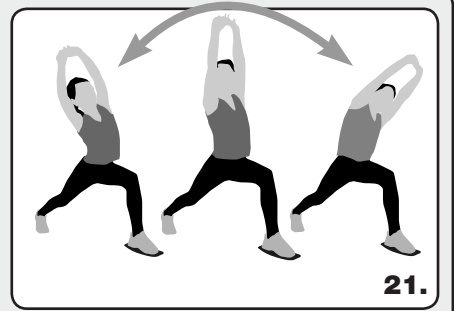
Jalan nosto eteen, sivulle ja taakse (19. kuva)

Voit käyttää apuna palloa. Pidä katse eteenpäin, tee hallittuja niauksia (20. kuva) joka asennossa, keskity ylläpitämään tukijalan ja vartalon linjauksia.

10

Pitkä askelkyykky + sivutaivutukset

Pidä takajalan polvi ilmassa ja edessä oleva jalka Jame-Balancerilla. Taivuta vartaloa sivuttain. Voit käyttää palloa apuna.



21.



Pitkä askelkyykky + vartalon kierrot

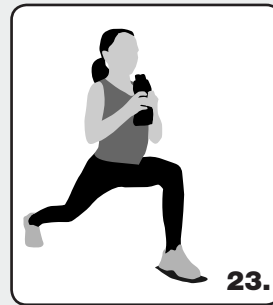
Pidä takajalan polvi ilmassa ja edessä oleva jalka Jame-Balancerilla. Kierrä vartaloa puolelta toiselle. Voit käyttää palloa apuna.

11

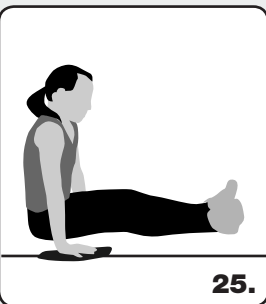
12

Pitkä askelkyykky + varjonyrkkeily

Pidä takajalan polvi ilmassa ja edessä oleva jalka Jame-Balancerilla (23. kuva). Nyrkkeile käsipainot tai hiekalla täytetyt pullot käsissä (24. kuva).



13



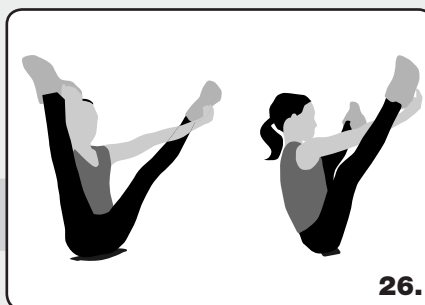
Kulmanoja

Pidä Jame-Balancerit käsien alla ja nosta vartalo kulmanojaan.

Muunnoksia

1. Nouse kaverin avustamana yhdelle Jame-Balancerille käsinseisontaan. Suorita jalkojen saksauksia, kiertoja tai pyörintää pituusakselin ympäri.
2. Laita kaksi Jame-Balanceria päällekkäin, sileät puolet vastakkain (ristikkäin tai pituussuunnassa) ja tasapainottele niiden päällä jalkoja vaihdellen.

14



Kulmaistunta

Istu Jame-Balancerilla, pidä kantapäistä kiinni ja nosta jalat kulmaistuntaan.

15