

## **Keventäjän kahvakuulatreeni**

Kahvakuulaharjoittelu on saanut paljon viime vuosina suosiota ensin urheilijoiden ja sittemmin kuntoilijoiden keskuudessa. Keventäjälle kahvakuulailu sopii mainiosti, sillä kehon isoja lihasryhmiä harjoittamalla syke nousee ja energiaakin kuluu siis paljon. Kahvakuulaharjoittelu on monipuolista ja kehon kokonaisvaltaista hallintaa kohentavaa. Kuulan heilutteluliikkeet haastavat vartalon asentoa ylläpitävät lihakset erityisesti keskikehossa. Tasapainokyky ja liikehallintataidot kehittyvät. Kahvakuulaliikkeitä voi tehdä oman kunnan mukaisesti ja aloittaessa tehdään liikkeitä tietysti rauhallisesti. Parhaimmillaan kuulien tehon huomaa kuitenkin rivakoissa heilautus-, työntö- ja tempausliikkeissä, joissa kehittyy myös räjähtävä voima.

Keventäjän kahvakuulaohjeet on tehty keskikuntoiselle harjoittelijalle ja ohjelmaan on valittu helppoja, turvallisia ja selkeitä liikkeitä. Kahvakuulaharjoittelussa erilaisia liikkeitä on satoja, joten haastavampia liikkeitä, kuten työntöä tai tempausta sekä niiden variaatioita voit kokeilla ohjaajan opastuksella kahvakuularyhmissä tai – kurseilla.

### **Kahvakuulatreenit:**

Valitse omalle kunnolle sopiva, sellainen kuula, että jaksat tehdä kutakin liikettä 10- 15 kertaa. Siirry sitten seuraavaan liikkeeseen. Kun olet tehnyt kaikki liikkeitä yhden kierroksen, pidä pieni juomatauko. Tee liikkeitä 2-3 kierrosta.

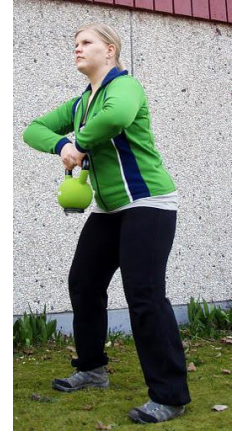
Ensimmäisinä viikkoina vain kaksi kierrosta, korkeintaan kaksi kertaa viikossa. Muutaman kuukauden harjoittelun jälkeen lisää kolmas kierros, lisää kuulan painoa, vaihda liikkeitä.

## Millainen kuula?

- Kahvakuulia saa tavarataloista, urheilukaupoista sekä erilaisten nettikauppojen kautta.
- Hinta- laatusuhde sekä kuulan paino vaikuttaa hintaan (n. 20-100 €)
- Kuulat on tehty raudasta ja niiden sisällä on lyijypalloja lisäämään painoa.
- Kotikäyttöön soveltuvat parhaiten kuulat, jotka on päällystetty muovikalvolla ja niiden pohjaan on lisätty pehmuste.
- Kuulia on saatavilla 4-36 kilon painoisina. Joissakin merkeissä kuulia saa kahden kilon painoeroilla, toisissa neljän kilon välein.
- Naisille suositeltava aloituskuula on 4-8 kg:n painoinen
- Miehillä aloituskuula aikaisemmasta taustasta riippuen 8-16 kiloa.
- Tyypillisesti kuulalla kehitetään voimakestävyyttä, jolloin kutakin liikettä tehdään sellaisella kuulalla, että liikkeitä jaksaa pitkiä toistosarjoja(15- 30 kertaa).
- Harjoittelun tavoite, kuntoilijan lihasvoima sekä harjoittelutottumus määrittää kuulan painon
- Kuulien mukana saat usein liikeohjeita. Lisäohjeita: [www.kahvakuula.fi](http://www.kahvakuula.fi)- sivuilta.
- Jos mahdollista, pidä sykemittaria ensimmäisinä harjoituskertoina ja huomaat liikkeiden tehon
- Jos Sinulla on olkapäävaivoja, kysy harjoitteluun henkilökohtaisia ohjeita fysioterapeutiltasi
- Tarkista liikkeiden tekemisen tekniikka kokeneen harjoittelijan tai ammattilaisen kanssa yhdessä
- Peilin edessä harjoittelu auttaa suuntaamaan liikelinjat
- Varaa kotiharjoittelussa parin metrin tila ja liukumaton alusta

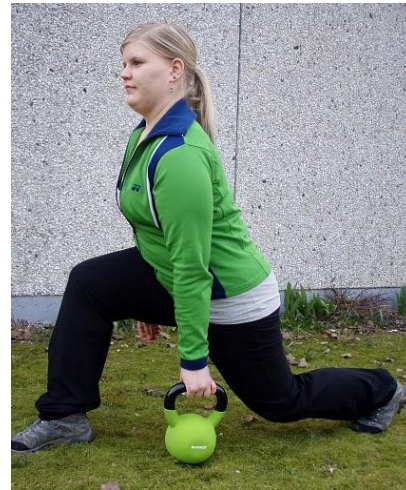
### 1. Pystysoutu

Pidä rento ote kuulasta. Laskeudu selkä tiukkana alas kyykkyyyn ja laske kuula maahan/lähelle maata. Nouse jaloilla ponnistaen ylös, vedä kuula läheltä vartaloa rinnan korkeudelle asti ja nouse varpaille asti. Liike pumppaa hartioita, tiukentaa selän ja vatsan sekä treenaa reisi- ja pakaralihaksia.



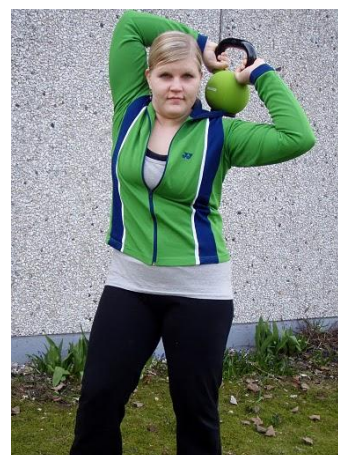
### 2. Askelkyykky

Ota pitkä askel eteen ja suuntaa painopiste alas vartalon kohdalta - ethän siis nojaa etummaisesta jalan polvea liikaa eteenpäin. Laske kuula taaimmaisesta jalan puolelle alas maahan. Ojenna jalat ja nosta kuula ylös. Pidä hyvä ryhti ja tasapaino - ota katseelle tukipiste kaukaa edestä niin pysyt paremmin pystyssä. Toista ensin toisella jalalla 15- 30 kertaa ja vaihda sitten vasta jalkaa. Liike harjoittaa reisi- ja pakaralihaksia, poikittaista vatsalihasta, venyttää lonkankoukistajaa ja hartiaa.



### 3. Kuulan pyörittäminen

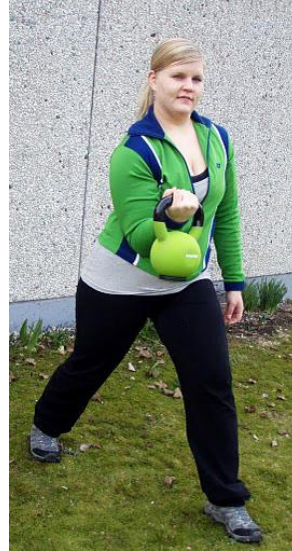
Pidä kiinni kahvan juurista, niin että rinnan edessä kahva suuntaa alaspäin - pallo ylöspäin. Pidä jalat hieman koukussa, jalkapohjat maassa ja polvet tiukkoina. Kierrä kuulaa ylävartalon ympäri. Liike ryhdistää ja treenaa vatsan sekä kyljen lihaksia.



#### 4. Hauiskääntö ja saksijousto

Ota kahvasta vastaote yhdellä kädellä ja vie saman käden puoleinen jalka taakse. Pidä kyynärpää kyljessä kiinni ja koukista käsivarsi koukkuun. Samalla voit joustaa ja ponnistaa hieman takajalan pohkeella ja reisillä, niin että tunnet lantiossa ja pakaroissa jännityksen.

Liike treenaa hauislihasta ja hieman myös pakarän ja pohkeen lihaksia. Liike vetreyttää lonkan koukistajaa.



#### 5. Heilautus

Pidä kahvasta kiinni myötäotteella molemmilla käsillä. Pidä jalkapohjat maassa kun laskeudut kyykkyyyn selkä tiukkana. Kuula roikkuu rennosti alas suorilla käsillä. Ponnista jaloilla reippaasti ylöspäin ja samalla kuula heilahtaa ylös katseen korkeudelle. Älä purista kuulasta, vaan pysäytä heilutusliike keskivartalon jännityksellä. Liike nostaa hyvin sykettä, treenaa pohkeita, reisiä, pakaroita, selkää, vatsaa ja olkapäitä.



#### 6. Ojentajapunnerrus

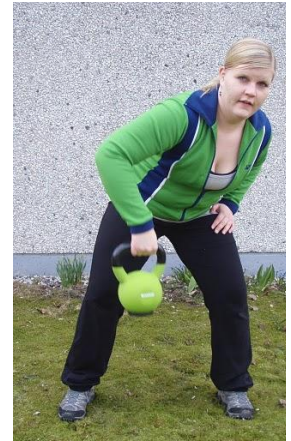
Vie kuula roikkumaan pään taakse ja pidä kiinni molemmilla tai yhdellä kädellä. Vie toinen jalka taakse ja pidä vatsa tiukkana. Pidä kyynärpäät lähellä päätä ja korvia. Ojenna kuula suorille käsille pään päälle ja pidä keskivartalo hallinnassa. Liike vahvistaa keskikehon lihaksia ja treenaa erityisesti käsivarsien ojentajia.



## 7. Kulmasoutu

Laskeudu alas ja pidä selkä tiukkana sekä katse edessä. Ota kiinni kahvasta toisella kädellä ja siirrä kuula maassa hieman vastakkaisen jalan puolelle päin. Vedä kyynärpäätä edellä kuulaa irti maasta ja nouse hieman jaloistakin ylöspäin. Toista ensin toiselle puolelle, sitten toiselle.

Liike treenaa reisiä, ala- ja yläselän lihaksia ja hieman käsivarren ojentajia ja olkapään lihaksia.



## 8. Vatsarutistus

Istu jalat koukussa lattialla ja nosta kuula kahvat alaspäin rinnan päälle. Pidä leuka rinnassa ja laskeudu alaspäin lattialle. Nouse takaisin ylöspuoleen väliin nousukin riittää hyvin rutistamaan suoria vatsalihaksia. Muista hengittää tasaisesti liikkeen mukana.



## 9. Vinot vatsalihakset

Istu jalat koukussa ja siirrä kuula toiselle puolelle vartaloa. Nosta kuulaa lattialta vatsan yli puolelta toiselle ja nojaa kokoajan hieman taaksepäin.



## 10. Syvät vatsalihakset haastava liike

Tämä liike on vaativa, joten voit lisätä sen ohjelmaan, kun edelliset sujuvat hyvin ja olet harjoitellut jo jonkin aikaa. Käsinojassa pidä keskivartalo tiukkana, napa selkärangassa ja koko vartalo suorana. Jos tunnet alaselässä kipua, sinun on ensin vahvistettava vatsalihaksia muilla liikkeillä. Siirrä kuulaa vartalon alla eteen ja taakse, niin että vartalo pysyy paikallaan.



**Teksti, ohjeet ja kuvat: Sirpa Arvonen**