



Kahvakuulaharjoitus (rasittava):

Ote kuulasta:

Kun otat kuulasta kiinni, aseta peukalo kuulalan toiselle puolelle. Heilautusliikkeissä käsi kääntyy kevyesti sisäänpäin ala-asennossa ja peukalo osoittaa lähes taaksepäin. Ranne on kaikissa liikkeissä aina suorana. Kuulan onkin tärkeää olla oikeassa otteessa ja asennossa, ettei ranne ylikuormitu.

Ennen kahvakuulatreeniä lämmittele keho. Reipas kävely, olkapäiden ja ranteiden pyöritykset sekä rintakehää avaavat liikkeet ovat hyviä. Varsinaisissa kahvakuulaliikkeissä tee toistoja niin kauan, kunnes tunnet lihasväsymystä. Tee tarvittaessa toinen sarja. Keskity hyvään keskivartalotukeen liikkeiden aikana.



Tee ainakin nämä liikkuvuusharjoitukset:

- etureidet
- takareidet
- pakarot ja lonkat
- yläselkä

(ks. oppaan keskiaukeama s. 16–17)

- Kahvakuulan pyöritys vartalon ympäri.** Kierrä kahvakuulaa vartalosi ympäri vaihtamalla kuula kädestä toiseen vartalon edessä ja takana. Vaihda välillä suuntaa.
- Kahvakuulan kierto pään ympäri.** Ota kuulasta **sarviote**. Seiso tukevassa seisoma-asennossa ja vie kuula pään ympäri. Kuulan ollessa pään takana, kyynärpäät osoittavat kohti kattoa. Tee kierto molempiin suuntiin.
- Etuheilautus.** Seiso jalat pienessä haara-asennossa. Pidä kädet rentoina, kuula käsien jatkeena. Heilauta jalkojen ja lantion avulla kuula silmien tasolle ja palauta takaisin jalkojen väliin. Liike on heilurimainen ja jatkuva.
- Jalkakyykky.** Ota sarviote kuulasta ja pidä se lähellä rintaa. Jännitä hieman alavatsalihaksia ja pidä selkä suorana. Tee kyykistysliike ja nouse takaisin ylös. Tarkista, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Yhden jalan maastaveto.** Pidä kuulasta kiinni kahdella kädellä ja lähde laskemaan kuulaa maata kohti selkä suorana ja tukijalka hieman koukussa. Nouse napakasti ylös. Vaihda tukijalkaa vuorotellen.
- Käsilihakset.** Ota kuulasta sarviote. Tee hauiskääntö ja nosta kuula suorille käsille. Palauta samaa reittiä alas.