

K K I



Kenttäpäällikön liikuntavinkit Elokuu – toiminnallinen kahvakuulaharjoitus

Kesän jälkeen on aika palata takaisin töihin, kouluun ja arjen askareisiin. Arkirytmien löytyminen loman jälkeen on haasteellista ja aikaa kuntoilulle ei tunnu löytyvän. Usein liikuntaan tarvittavasta ajasta tingitään muiden menojen vuoksi.

Kahvakuula on ikivanha keksintö ja ollut jo useiden vuosien ajan urheilijoiden käytössä, mutta kasvattaa suosiotaan myös kuntoilijoiden keskuudessa. Kahvakuulia on eripainoisia ja niiden avulla voidaan kehittää paitsi lihaskestävyyttä myös lihasvoimaa. Kahvakuula on erinomainen kuntoiluväline toiminnalliseen harjoitteluun. Sen avulla koko kehon saa treenattua monipuolisesti, tehokkaasti ja nopeasti.

Tästä harjoituksesta on tehty aikaa säästävää. Harjoitus on suunniteltu tehokkaaksi ja tarkoituksenmukaiseksi siten, että liikkeissä on mukana useita eri lihasryhmiä yhtä aikaa. Lihasvoimaharjoituksessa kehitetään myös tasapainoa, koordinaatiota ja parannetaan liikkuvuutta.

Harjoitus sopii lenkkeilyyn päätteeksi tai omana harjoituksenaan. Kokonaisvaltaisen treenin saa läpi kahdessakymmenessä minuutissa. Treeni-iloa! Anne

1. Lämmittely

Seiso lantionleveyisessä perusasennossa kahvakuula toisessa kädessä. Lähde viemään kuulaa vartalon ympäri, vaihtaen käsiotetta selän takana.

- Pyöritä noin minuutin ajan yhteen suuntaan ja vaihda sitten suuntaa.
- Haastavamman saat kun irrotat toisen jalan alustasta. Tee liikettä vielä näin minuutin ajan molempiin suuntiin.
- Kesto yhteensä noin neljä minuuttia.

2. Pään ympäri pyöritys

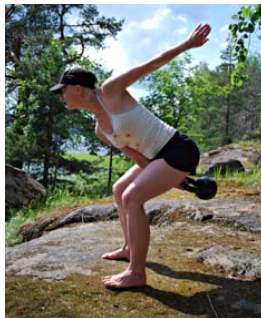
Ota kuulasta sarviote (työnnä peukalot kahvan etupuolelta läpi). Seiso perusasennossa vartalo tiukkana. Pyöritä kuulaa pään ympäri.

- Pyöritä kuulaa noin puolen minuutin ajan yhteen suuntaan ja vaihda suuntaa. Pidä lyhyt tauko ja tee liike uudestaan molempiin suuntiin.
- Kesto yhteensä 2-3 minuuttia.

3. Etuheilautus

Seiso leveässä haara-asennossa, perusote kuulasta. Heilauta kuula jalkojen välistä taakse. Ojenna jalat ja lantio voimakkaasti ja anna kuulaa heilahtaa vartalon eteen noin hartioiden tasolle. Pidä selkä ryhdikkäänä koko liikkeen ajan.

- Tee liikettä minuutin ajan. Pidä lyhyt tauko ja tee uudelleen.
- Haastavamman saat tekemällä liikettä yhdellä kädellä. Toista toisella kädellä noin puolen minuutin ajan ja vaihda kättä.
- Kesto yhteensä 3-4 minuuttia.





4. Turkkilainen ylösnousu

Nosta kuula yhdellä kädellä ylös vartalon jatkoksi. Laskeudu hitaasti selinmakuulle ja nouse takaisin seisomaan. Pidä käsivarsi tiukkana ylhäällä ja katse kuulassa koko liikkeen ajan.

- Tee liike kolme kertaa toisella kädellä. Pidä pieni tauko ja tee liike toisella kädellä. Toista liike halutessasi vielä kerran molemmilla käsillä.
- Kesto yhteensä noin neljä minuuttia.

5. Yhdistelmä

- Pään ympäri pyöritys kymmenen kertaa.
- Etuheilautus yhdellä/kahdella kädellä kymmenen kertaa.
- Turkkilainen ylösnousu kaksi kertaa.
- Tee kolmen liikkeen yhdistelmä. Pidä pieni tauko ja sitten uudelleen toiselle puolelle. Toista sarja 2-3 kertaa.
- Kesto yhteensä noin kuusi minuuttia.

6. Lopuksi

Venytä noin minuutin ajan / liike

- reiden takaosat ja pakaralihakset
- kyljen taivutus molempiin suuntiin
- yläselän pyöristys ja rintarangan avaus

Lisätietoa kahvakuulaharjoittelusta www.voimatoimi.net

Kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät www.kki.likes.fi