

# MONIPUOLISESTI KEHITTÄVÄ KAHVAKUULAHARJOITTELU

TEKSTI JA KUVAT: JARI AUTERE

Kahvakuulat ovat olleet alunperin nimensä mukaisesti metallikuulia, joissa on kahva. Nykyisin kahvakuulia on valmistettu metallin ohella erilaisista paremmin sisätreeniin soveltuvista materiaaleista, kuten nämä omat GoFitness Megastoresta tilaamani kahvakuulat.



Kahvakuulan kahva on usein paksumpi kuin perinteisessä käsipainossa tai levytangossa, mikä tuo osaltaan treeniin lisää haastetta ja tehoa. Eri painoiset kahvakuulat tuovat treenaajalle suuren määrän erilaisia vaihtoehtoisia treeniliikkeitä, joita yhdistelemällä on mahdollista rakentaa tehokkaita treenikokonaisuuksia.

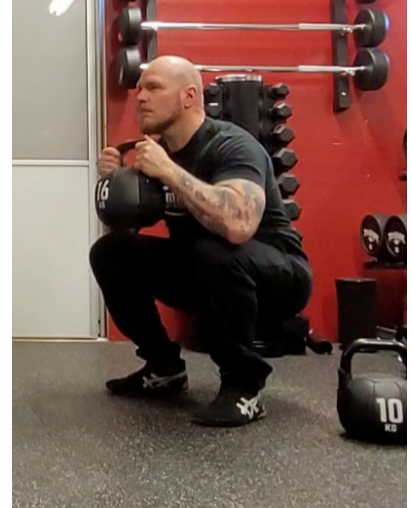
Samalla tavalla kuin kuntosalitreenissä, on ensiarvoisen tärkeää opetella ensin oikeat treenitekniikat ja alkaa heilutella kahvakuulia vasta sitten. Monilta turhilta loukkaantumisilta voidaan välttyä, kun liikkeet osataan tehdä oikein. Liikkeiden opettelemiseen hieman pienemmällä kuulalla kannattaa uhrata riittävästi aikaa ennen kuin lähdetään nostamaan treenin tehoja ja käyttämään isompia kahvakuulia. Kun liiketekniikat on kunnolla hallussa, on kahvakuulalla mahdollista treenata todella tehokkaasti ja monipuolisesti.

Erilaisia kahvakuulatreenejä on mahdollista keksiä rajattomasti yhdistelemällä erilaisia liikkeitä ja vaihtelemalla toistomääriä ja käytettävien kahvakuulien painoja. Kahvakuulia kannattaakin hankkia heti alkuun useampia, jotta jokaiseen liikkeeseen löytyy sopiva kuula ja vastusta on mahdollisuus vaihdella.

## TEHOKAS KAHVAKUULATREENI BY JARI

### LIIKE 1: KYKKY

Tuo kahvakuula rinnalle ja laskeudu kyykkyyyn selkä suorana, rauhallisesti ja hallitusti. Pidä kahvakuula rinnalla ja nouse ylös. Jos haluat tehostaa liikettä, voit nostaa kahvakuulan suorille käsille liikkeen loppuksi. Laskeudu jälleen alaan ja toista liike.



### LIIKE 2: ETUHEILAUTUS

Ota kahvakuulan kahvasta kiinni molemmin käsin ja vie kahva jalkojen väliin. Jousi hieman polvista ja heilauta kahvakuula eteen suorille käsille. Vie kahvakuula hallitusti takaisin alas ja toista liike.



### LIIKE 3: SOUTU

Ota kahvakuulasta kiinni molemmilla käsillä. Koukista hieman polvia ja laske kahvakuula lähelle lattiaa pitäen selkä suorana. Pidä selän kulma samana ja vedä kahvakuula lähelle napaa. Laske rauhallisesti alas ja toista liike.



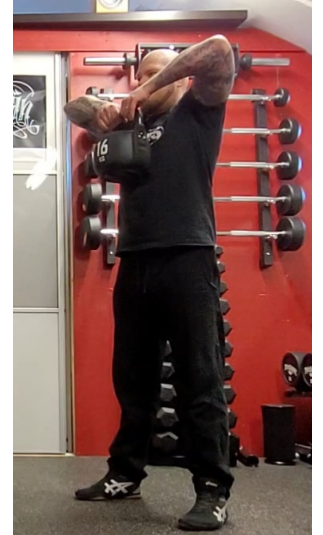
## LIIKE 4: ASKELKYKKY KIERROLLA

Ota kahvakuulasta kiinni molemmin käsin. Astu pitkä askel eteen ja laske taaemman jalan polvi lähelle lattiaa vieden samalla kahvakuula kyseisen jalan vierelle. Nouse ylös ja tee sama toisella jalalla vieden kahvakuula tällä kertaa toiselle puolelle. Toista liike.



## LIIKE 5: PYSTYSOUTU

Ota kahvakuulasta kiinni molemmilla käsillä. Seiso selkä suorassa kahvakuula etupuolella. Nosta kahvakuula rinnan korkeudelle vieden kyynärpäät ylös. Palauta rauhallisesti alas ja toista liike.



## LIIKE 6: SUORINJALLOIN MAASTAVETO

Ota kahvakuulasta kiinni molemmilla käsillä ja ota hartioiden levyinen haara-asento. Koukista polvia hieman ja laske kahvakuula lähelle lattiaa selkä suorana. Nouse rauhallisesti takaisin ylös ja toista liike.



## LIIKE 7: VATSALIHASKIERTO

Istu lattialle ja ojenna jalat eteesi polvet hieman koukussa. Ota kahvakuulasta kiinni molemmilla käsillä ja vie kahvakuula eteesi kädet suorina. Kierrä rauhallisesti kahvakuula vuorotellen molemmille puolille vatsalihakset tiukkana pitäen.

