

Kahvakuulatreeni

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Etuheilautus	3	15–20	-	15 s
A2 Vauhtipunnerrus	3	8–10	30X0	30 s
B1 Leveä 1 ¼ kyykky	3	10–15	3010	15 s
B2 Kulmasoutu yhdellä kädellä	3	10–15	3010	30 s
C1 Lantionnosto painolla	3	10–15	3010	15 s
C2 Punnerrus	3	10–15	3010	15 s
C3 Vatsarutistus kuulalla	3	10–15	2020	30 s

Jos kotonasi on kahvakuula käytössä, voit hyödyntää sitä kotitreenissä. Tässäkin jumpassa vuorotellaan ylä- ja alavartaloliikkeitä, jotta saataisiin aikaan suuri aineenvaihdunnan kiihtyminen. Tee siis A1- ja A2-liikkeet vuorotellen, kunnes kaikki kolme sarjaa on tehty. Siirry sitten vuorottelemaan B1- ja B2-liikkeitä ja lopuksi tee C1-, C2- ja C3-liikkeet vuoronperään, kuntopiirittäen putkeen.

Jos liike tehdään yhdellä raajalla, tee perätysten molemmilla raajoilla sarjat loppuun ja siirry sitten seuraavaan liikkeeseen. Esimerkiksi näin: B1 kyykky, 15 s tauko, B2 kulmasoutu toisella kädellä ja heti perään toisella kädellä, 30 s tauko.

Jos palautustauot tuntuvat aivan liian lyhyiltä, lisää ihmeessä sekunteja liikkeiden väliin vaikkapa 30 sekuntia. Voit vähentää tauoista 10 sekuntia per viikko, kunnes lopussa teetkin tauotuksen jo ohjeiden mukaan.

Huomioitavaa treenatessa kahvakuulan kanssa:

- Pidä liikkeiden aikana keskivartalossa hyvä aktivointi ja tuki
- Aina kun nostat kuulaa lattialta, nosta se käyttäen jalkojen voimaa ja suoralla selällä
- Älä purista kuulaa liikaa
- Vältä jännittämästä hartioita korviin

Tehokiinteytys kuukaudessa

Kahvakuulatreeni





A1 Etuheilautus

- Asetu hartioita leveämpään haara-asentoon. Nosta kuula (jalkojen voimalla, pidä selkä suorana) molemmilla käsillä haarojen väliin, aktivoi keskivartalo. Pidä selkä suorana ja hartiat alhaalla koko liikkeen ajan.
- Lähde heijaamaan kuulaa ensin taakse, vieden lantiota taaksepäin ja joustuen pehmeästi polvista. Työnnä kuulaa takaisin eteen lantiolla niin, että kuula heilahtaa noin lantion tai vyötärön korkeudelle. Purista pakaroilla, kun työnnät kuulan eteen.
- Jatka liikettä heilurimaisesti. Huomioi, ettet tee liikettä käsien voimalla, vaan heilahdus tapahtuu lantion työnnön voimasta!
- Liikkeessä työskentelevät pääasiassa pakarot, jalat sekä keskivartalo.



A2 Vauhtipunnerrus

- Nosta kuula toisella kädellä räkkipitoon (katso video). Asetu lantionleveyiseen haara-asentoon. Aktivoi keskivartalo.
- Lähde kyykkäämään pehmeästi alas, ja ylös tullessa ponnista kuula ylös suoralle kädelle jalkojen voimalla. Käsi suoristuu siis suoraan ylös, eikä ole vartalon edessä.
- Laske käsi jarruttaen hallitusti takaisin alkuasentoon.
- Käden ollessa alkuasennossa lähde taas kyykkäämään, ylös noustessa puske kuula jalkojen voimalla jälleen ylös, ja tuo kuula hallitusti jarruttaen takaisin alas.
- Liikkeessä työskentelevät pääasiassa hartia. Paino ikään kuin huijataan ylös ja suurin lihastyö tapahtuu olkapäessä hitaassa jarrutteluvaiheessa.
- Tempo 30X0 = Räjähävän nopeasti kuulon työntö ylös, ei taukoa, kolme sekuntia alas, ei taukoa.



B1 Leveä 1 ¼ kyykky

- Tässä versiossa alhaalla tehdään hallittu neljäsosatoisto kokonaisten toistojen välissä.
- Ota hieman leveämpi kyykkyasento kuin normaalisti. Eron ei tarvitse olla kovin montaa senttiä. Pidä huolta siitä, että liikerata on täysi, eli pohkeet koskettavat takareisiä liikkeen alaosassa. Jos lonkissa tuntuu kiristystä, kavenna haaraa pari senttiä.
- Suuntaa varpaat hieman ulospäin ja varmista, että polvet kulkevat varpaiden suuntaisesti.
- Nosta kahvakuula molemmilla käsillä ylös, anna sen roikkua painona jalkojen välissä tai pitele rinnan edessä.
- Lähdä kyykkäämään alas, tee liikkeen alaosassa neljäsosatoisto, ja puske sitten jaloilla itsesi ylös. Pidä huoli selän neutraalista asennosta. Älä lösähdä kumaraan alhaalla.
- Töissä ovat pääosin reidet ja pakarat.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys ylös 1 sekunnissa, ei taukoa.

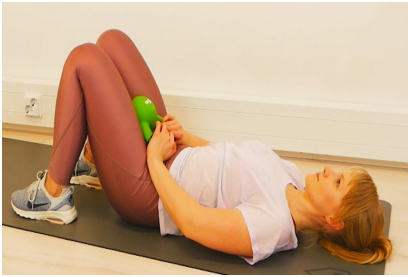


Tehokiinteytys kuukaudessa
Kahvakuulatreeni



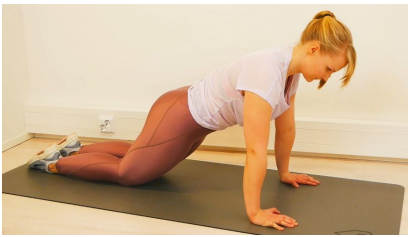
B2 Kulmasoutu yhdellä kädellä

- Tarvitset liikkeeseen tukea varten jämäkän tuolin. Asetu penkin eteen, nojaa sitä vasten toisella kädellä ja tartu heikommalla kädellä kahvakuulasta kiinni.
- Kahvakuulakäden puoleinen jalka astuu taakse.
- Aktivoi keskivartalo, pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.
- Aloita liike vetämällä lapa "takataskuun" eli taakse ja kohti pakaraa, sitten vedä kyynärpää ylös lähelle kylkeä ja palauta paino takaisin alas, lapa venytykseen. Varo, ettei hartia nouse kohti korvaa.
- Jos kuula on liian pieni kulmasoutuun, tee liikkeestä kuormittavampi:
 - Vedä lapa "takataskuun", vedä kyynärpää ylös lähelle kylkeä, ja käännä sieltä kyynärpää ylös sivulle 90° kulmaan, ja palauta paino takaisin alas sivulta, lapa venytykseen.
 - Käännä kuula alhaalla takaisin niin, että rystyset osoittavat sivulle. Toista sitten liike.
- Aloita heikommalla kädellä ja tee vahvemmalle kädelle yhtä monta toistoa.
- Liikkeessä työskentelee yläselkä ja hieman hauis.
- Tempo 3010 = 1 sekunnissa kuula ylös, ei taukoa, 3 sekuntia alas, ei taukoa.



C1 Lantionnosto painolla

- Asetu selinmakuulle, polvet koukussa ja kantapäät lähellä pakaroita. Tuo kahvakuula lantion päälle painoksi. Voit ottaa pehmusteeksi kuulan alle esimerkiksi pyyhkeen.
- Aktivoi vatsalihakset, käännä häntäluuta hieman jalkojen väliin ja nosta sen jälkeen lantio ylös, purista pakaroita yhteen ylhäällä. Älä päästä polvia kaatumaan sivuille.
- Laske lantio hallitusti alas ja toista liike.
- Töissä ovat takareidet, pakarot sekä keskivartalo.
- Jos liike on liian helppo, tee yksi jalka kerrallaan koko sarja ja sitten toisella.
- Tempo 3010 = 1 sekunnissa nosta lantio ylös, ei taukoa, 3 sekuntia alas, ei taukoa.



C2 Punnerrus

- Kevyt versio:
- Asetu konttausasentoon jumppamatolle. Polvet ovat lantion alla, kämmenet olkapäiden alla.
- Lähde koukistamaan kyynärpäitä ja laske ylävartaloa hitaasti alas niin, että kasvot melkein koskettavat lattiaa.
- Tuo ylävartalo takaisin ylös jämäkästi ja suorista käsivarret.
- Keskiraskas versio:
- Asetu punnerrusasentoon niin, että polvet ovat maassa. Kädet ovat suorina olkapäiden alla lattiassa. Aktivoi keskivartalo. Alaselkä ei saa pudota notkolle eikä lantio taitu taaksepäin. Vartalo pysyy muutenkin suorassa linjassa.
- Koukista kyynärpäitä ja laske ylävartaloa hallitusti kohti lattiaa. Rinta jää käsien väliin ala-asennossa, kasvot koskettavat melkein lattiaa. Nosta ylävartalo tehokkaasti takaisin ylös käsillä.
- Kyynärpäät taittuvat noin 45° kulmaan eli ei suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni.
- Töissä ovat rintalihakset ja ojentajat, ja myös keskivartalo.
- Voit säätää punnerruksen kuormitusta tekemällä liikkeen myös erikorkuisia tasoja vasten, esimerkiksi keittiön tasolla käsiä pitäen.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys ylös 1 sekunnissa, ei taukoa.



C3 Vatsarutistus kuulalla

- Asetu selinmakuulle, polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa. Tuo kahvakuula molemmilla käsillä ylävatsan päälle, jos tarvitset lisäpainoa.
- Aktivoi keskivartalo ja lähde rutistamaan vatsalihaksilla ja nosta ylävartalosi irti lattiasta. Rutista yläasennossa vatsalihaksia tehokkaasti ja laskeudu sitten samaa reittiä takaisin makuulle hallitusti.
- Töissä ovat vatsalihakset.
- Tempo 2020 = 2 sekuntia rutistus ylös, ei taukoa, 2 sekuntia alas, ei taukoa.