



Suomen Selkäliitto

Finlands Ryggförbund

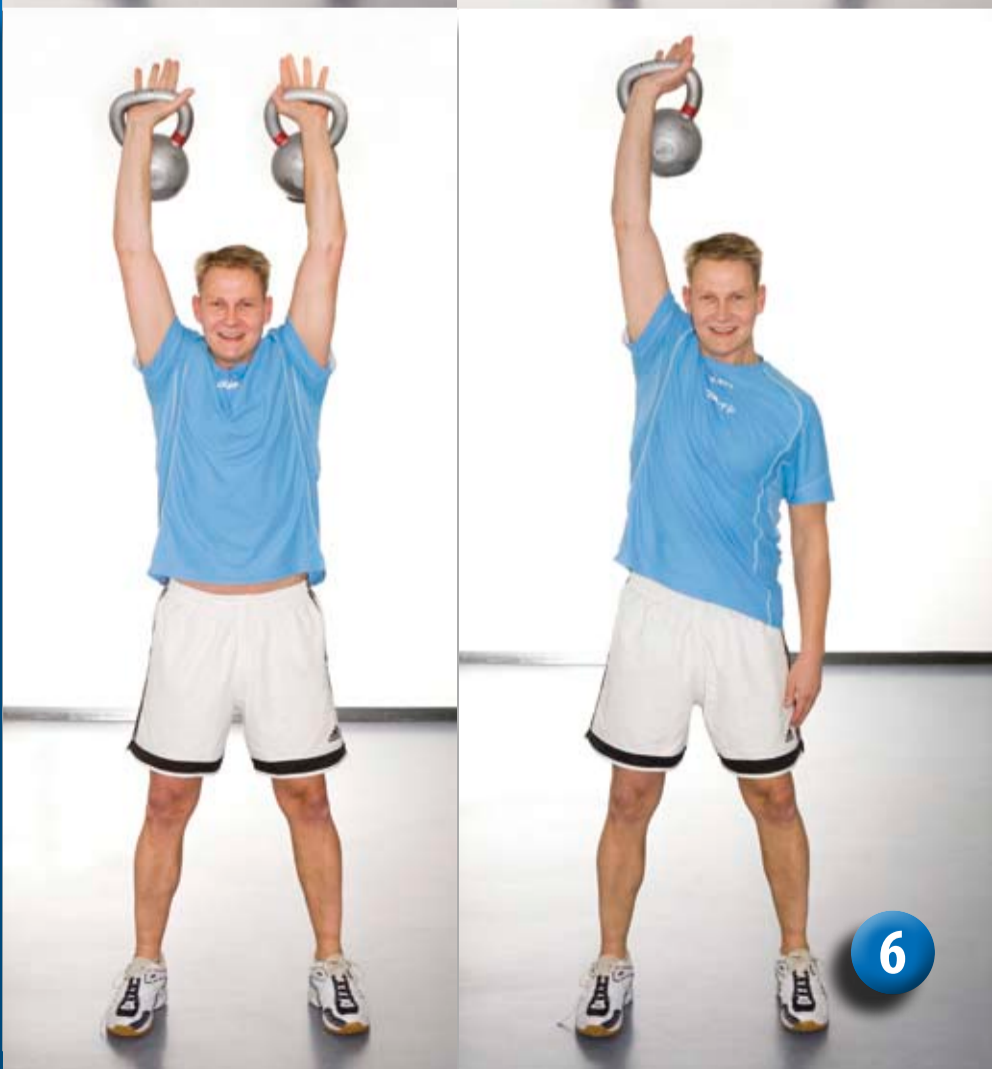
## KAHVAKUULAHARJOITTELUN PERUSLIIKKEET

Kahvakuulaharjoittelun perustan muodostavat rytmikkäät, suuria lihasryhmiä harjoittavat liikkeet: heilautus, rinnalleveto, työntö ja tempaus. Oikealla tekniikalla suoritettavat liikkeet ovat hallittuja ja turvallisia, jos keskittyy siihen mitä tekee ja miten tekee ja kuuntelee omaa kehoa.

Ennen liikkeiden aloittamista on tärkeää tehdä lämmittelyliikkeitä esim. kyykkyjä ja olkapäiden pyöryksiä.

Liike lähtee aina lantiosta. Lantio ja jalat tekevät suurimman osan lihastyöstä. Käsivarret eivät nosta kuulaa, vaan tarkentavat kuulan suunnan. Ranne on suorana, muuten voi menettää kuulan hallinnan. Kuulan "iskeytymistä" ranteeseen voi välttää siten, että joustaa vartalolla hieman silloin kun kuulan liikerata on päättymässä.

Pidä aina selkä suorana ja vatsalihakset hiukan jännitettynä. Hengityksen tulee olla rytmissä liikkeiden kanssa. Pidä alussa harjoitukset lyhyinä, noin 10 minuuttia kerralla. Aloita tekemällä 2-3 harjoituskertaa viikossa. Aloita kevyimmillä painoilla, naiset noin 8 kilon ja miehet 12-16 kilon kuulalla.



◀ KUVAT 1&2

HEILAUTUS

Jalat ovat noin hartianleveydellä haara-asennossa. Kuulaa heilautetaan jalkojen välistä kehon etupuolelle ja annetaan heilahtaa takaisin. Käsi pitää kiinni kuulasta, mutta se ei osallistu kuulan nostamiseen. Voima tulee lantion ojennuksesta. Tee rentoa heilautusliikettä edestakaisin. Korkeutta vartalon edessä voit vaihdella. Heilautusta voi tehdä myös kahdella kädellä.

◀ KUVA 3

RINNALLEVETO

Rinnallevedon tarkoitus on saada kuula rinnalle mahdollisimman pehmeästi. Liike tuotetaan hartioita, yläselkää ja lantiota apuna käyttäen. Rinnallevetoa voi tehdä kahdella eri tavalla: joko heilauttamalla kuulaa jalkojen välistä ylöspäin, kuten heilautuksessa tai kuula on alussa roikotusasennossa alhaalla ja rinnalleveto tehdään ilman heilautusta, jolloin vaaditaan enemmän voimaa lantiosta. Kun kuula nousee ylös, kyynärpäät pysyvät lähellä kylkeä ja käsi ikään kuin livautetaan alakautta pystysuoraan ja käännetään. Liikkeen loppuasennossa sormet eivät purista kahvaa ja kuula asettuu ranteen päälle. Loppuasennossa lantio on ns. rakkiasennossa eli työntynyt eteen.

◀ KUVAT 4&5

TYÖNTÖ

Kuula viedään rinnalta suoralle kädelle pelkästään jalkojen voimaa käyttämällä, käsi toimii vain kuulaa ohjaavassa roolissa. Rinnallevedon ja työntöä voi tehdä joko yhdellä tai kahdella kädellä ja kahdella kuulalla.

Kuula ikään kuin työnnetään liikkeelle jaloilla, jonka jälkeen laskeudutaan kuulan alle kuulan noustessa ylöspäin rinnalta. Ensimmäisistä suoritetuista käsi ja sitten vasta jalat.

◀ KUVA 6

TEMPAUS

Tempaus on heilautuksen jatke eli kuula heilautetaan jalkojen välistä vauhdikkaasti suoraan suoralle kädelle ylös. Liikkeen tulee olla alusta asti hallittu. Käden ollessa ylhäällä tulee olkavarren olla lähellä korvaa. Voima tehdään liikkeeseen koko keholla ja käsivarsi toimii vain vipuvartena kuulan noustessa ylös.

**Kahvakuulaharjoittelussa on tärkeää, että pystyt joustamaan polvista ja lonkista, jotta voimaa saadaan tuotettua jaloista. Sinun tulee hallita selän luonnollinen asento (alaselän notko), jotta kahvakuulan kanssa harjoittelu on turvallista. Kahvakuulaharjoittelua ei tule tehdä akuutissa selkävauriossa. Jos epäilet, että terveydentilassasi on jotain sellaista, mikä saattaa vaikuttaa kahvakuulaharjoitteluun, keskustele ennen harjoittelun aloittamista lääkärin kanssa.**