

Ohjelman laatija: Seija Salmi, liikunnanohjaaja, personal trainer

## **KAHVAKUULAOHJELMA, edistyneet 1 (n. 60min) - jo kahvakuulatermit omaaville**

Kahvakuulaharjoittelu harjoittaa kehosi lihasvoimaa, sydän ja verenkiertoelimistöä, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Kahvakuulaharjoittelu on siis varsin monipuolinen ja tehokas kuntoilu- ja keho- ja mielen voimautus!

**Lämmittely:** tee jokaista liikettä 15-20 kertaa 3 liikkeen sarjassa ilman taukoja, 2-3 kierrosta (5-7min)

- kauppakassi – käden vaihto ensin edessä
- > selän takana
- etuheilautus
- kyykky ja hauiskääntö yhtä aikaa
- korkkiruuvi
- pysäytetty 8 -kuvio
- 1 käden etuheilutus - > käden vaihto

## **Harjoitusosuus (12 liikettä):** (42min)

### **3 kierrosta\* 4 liikettä \*50sek. liike, 10sek liike palautuksella, 2min sarjatauko**

1. **KAUPPAKASSI 3:lla heilautuksella**  
= jalka ja kahvis heilahtaa samaan suuntaan = taakse -eteen-taakse- jalan ja käden vaihto
2. **1 jalan ASKELKYKKY eteen - taakse** - > puolivälissä jalan vaihto  
= kahvis räkkipidossa rinnalla, kierrä kahvista etujalan ulkopuolelle, jalka astuu eteen-taakse ilman lattia kosketusta välissä
3. **RINNALLEVETO**-> puolivälissä käden vaihto  
= haara-asennosta kahviksen veto lattialta rintalihaksen päälle, voima lähtee jaloista, ala- ja yläasennossa peukalo taaksepäin, matkalla kahvis pyörähtää ranteen ulkopuolelle
4. **PYSTYSOUTU**  
= haara-asennosta, kahviksen veto kaksin käsin leuan alle, hartiat alhalla  
\*\*\*\*\*
5. **ETUHEILAUTUS** + jalan näpätys taakse / haara-perushyppy  
= haara-asennosta, pökkää lantilla kahvis liikkeelle, leuan tasalle, kädet hieman koukussa, selkä suorana, tiukka keskivartalo! Lisää napaan näpätys taakse vuorotellen tai haaraperushyppy
6. **SUMOKYKKY**  
= leveä haara-asento, syvä kyykky, selkä suorana, kahvis suorilla käsillä alhalla
7. **HAUISKÄÄNTÖ ½** - > **SIVUKIERTO ½** - halutessasi myös tasapaino jalat yhdessä/ ½ tandem/koko tandem  
= haara-asento, olkavarret kyljissä, sarviotteella käsien koukistus- ojennus -> kädet koukussa ylävartalon kierto sivulta toiselle
8. **KORKKIRUUVI** - halutessasi myös tasapaino jalat yhdessä/ ½ tandem/koko tandem/varpailla seisonta  
= kahviksen kierto vartalon ympäri - > puolivälissä suunnan vaihto  
\*\*\*\*\*

### 9. PYSÄYTETTY 8-KUVIO

= leveästä haara-asennosta, peukalo edellä kahvis 1 kädellä jalkojen väliin, toisen jalan kierto, tuo kahvis sivulta eteen, läpäytä vapaalla kädellä kuulan kylkeen, toisen jalan kierto, käden vaihto vain jalan takana

### 10. 1 KÄDEN ETUHEILAUTUS - > puolivälissä käden vaihto

= haara-asennosta 1 kädellä etuheiluutus (kts. ed) peukalo edellä jalkojen väliin, vapaa käsi heilahtaa taakse

### 11. 1/2 TURKKILAINEN YLÖSNOUSU

= selinmakuulta Kuula ylös oikea käsi, oikea polvi koukkuun nouse vasemman kyynärvarren varaan -> kämmenen varaan -> lantion nosto, samat alaspäin

### 12. KANTAPÄÄN LASKU ALAS SELINMAKUULTA, ei kahvakuulaa

= selinmakuulta polvet 90 asteen kulmasta kantapään lasku hitaasti lattiaan ja ylös, toinen jalka, Selän luonnollinen kaari ei muutu

**Venyttely:** (n.10min)

**Valitse omavalintainen pakaralihas, takareisi ja ala-selän venytys.**

Lisäksi etureidet, hartialihaksen takaosa, lapojen väli, kyynärvarret sekä niskan lihakset.

**HYVÄ TREENI! HIKI TULI!!** Saat taputtaa itsellesi 😊

