

OULUN NAISVOIMISTELIJAT KOTIJUMPPA

1.4.2020

Ohjelman laatija: Seija Salmi, liikunnanohjaaja, personal trainer

Kahvakuulaharjoittelu harjoittaa kehosi lihasvoimaa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Kahvakuulaharjoittelu on siis varsin monipuolinen ja tehokas kuntoilumuoto!

KAHVAKUULAOHJELMA 1, seniorit, helppo (n. 60min)

Normaali pihviote = ota kättelyote kahvan päältä, **Sarviote** = peukalot kuulaan etukautta sisään reijästä, **Räkkipito** = kädet koukussa, olkavarret kyljissä kiinni

Lämmittely (5-7min): tee 15-20 toistoa/liike, 3 liikkeen sarjassa, 2-3 kierrosta

- kauppakassi
- sivuheilautus, **sarviote**
- kyykky + hauiskääntö, **sarviote**
- etuheilautus -> 1 kädellä vuorotellen
- sivukyykky, **sarviote**
- halo = päänympäri pyöritys, ½ tandem, **sarviote**

Harjoitusosuus: (42min) 3 kierrosta* 3 liikettä *40sek. liike, 20sek liike palautuksella, 2min sarjatauko =9min/sarja

1. **Vartalon ympäri pyöritys + TP ½ tandem / tandem / varpaillaan seisten**
= (jalat yhdessä) seisten kuulan pyöritys vartalon ympäri, ote kahvan kulmasta, *katseelle kiintopiste* **Tasapaino:** 1/2 tandem = jalat yhdessä toinen jalka puoli kenkää edempänä toista, tandem= molemmat jalat viivalla seisten peräkkäin kantapäätä ja varvas yhdessä, *Varpailla seisten = kapea haara-asento kantapäät irti lattiasta*
2. **Kyykky + hauiskääntö + 2* sivukierto, sarviote**
= haara-asennosta polvien koukistus – ojennus, polvet taipuu jalkaterien suuntaan, selkä suorana. Samalla kun jalat koukistuvat ojenna kädet alas – ylös tullessa kädet koukistavat rinnalle -> kierrä ylävartaloa oikealle ja vasemmalle, kuula sylissä = räkkidossa olkavarret kyljissä
3. **Etuheilautus**
= haara-asennosta, pökkää lantiolla kahvis liikkeelle, leuan tasalle, kädet hieman koukussa, selkä suorana, tiukka keskivartalo! Tavoitteena kuulan painoton tila yläasennossa.

4. **Sivuheilautus sarviote**
= jalat yhdessä kuulan heilautus vuorotellen oikealle ja vasemmalle puolen vartaloa, polvet joustaa, lantio pökkää kuulan liikkeelle, olkapää kääntyy eteen kuulan ollessa takana
5. **Askelkyykky paikalla ½ oikea + ½ vasen sarviote, räkkipito** = kädet koukussa rinnalla, olkavarret kyljissä kiinni
= Pitkä askel eteen, jännitä keskivartalo, katseelle kiintopiste, koukuista jalkoja suoraan jalkojen väliin, takajalan kantapäätä irti lattiasta, ojenna jalat suoraksi ylös, kuula rinnalla

6. **Kulmasoutu** ½ oikea + ½ vasen

= Pitkä askel eteen, nojaa etujalkaan kämmenellä tai kyynärvarrella, selkä suorana. Vedä kuula läheltä lattiaa kohti kylkiluita, lopussa pieni kierto ylöspäin, laske hallitusti alas

7. **4* etuheilutus + 2* etuheilutus ylös asti**

= haara-asennosta, pökkää lantiolla kahvis liikkeelle, leuan tasalle 4*, kädet hieman koukussa, selkä suorana, tiukka keskivartalo! -> Sama kovemmallalla pökkäyksellä kuula lentää vartalon yläpuolelle suorille käsille 2*. Tavoitteena kuulan painoton tila yläasennossa.

8. **½ Puolikuu, kädet koukistuen** **sarviote**

= leveä haara-asento, tuo kuula vartalon oikealle puolelle pohkeen taakse suorin käsin, käännä varpaat ja ylävartalo myös oikealle -> pökkää lantiolla kuula liikkeelle -> vie kuula sivukautta vartalon edestä kädet koukussa vasemmalle puolelle pohkeen taakse. Sama takaisin. Haastava liike!

9. **Sivukyykky** ½ oikea + ½ vasen **sarviote, räkkipito**

= astu toisella jalalla pitkälle sivulle, polvet koukistuu yhtä paljon ja suuntaavat varpaiden suuntaan, selkä pysyy suorana. Kädet koukussa räkkipidossa.

LATTIATASOLLA:

10. **Vartalonkierrot istuen** **ilman kahvista**

= lattialla istuen, polvet koukussa, nojaa ylävartalolla taakse, selkä suorana, vie kuvitteelista painoa vartalon puolelta toiselle

11. **Pään yli veto selinmakuulta**, polvet 90 asteen kulmassa **sarviote**

= selinmakuu, polvet koukussa 90 kulmassa, vie kuula pään yli lattiaan, tuo kuula kädet hieman koukussa ylös kohti kattoa leuan kohdalle

12. **2*”Penkkipunnerrus” + jalkojen vuorolaskut alas selinmakuulta** (= kuollut kärpänen) = selinmakuu, polvet suorana kohti kattoa, vie kuula 2* rinnalle käsiä koukistaen ja ojentaen rinnan kohdalla -> Jätä kuula suorille käsille ylös -> laske kantapäätä lattiaan vuorotellen, suorin jaloin -> jätä jalat kohti kattoa -> pumpppaa jälleen kuula kohti rintaa.

Venyttely: (n.10min) valitse omavalintainen pakaralihas, takareisi ja ala-selän venytysliike. Lisäksi etureidet, vinot vatsalihakset/kyljet, lapojen väli, kyynärvarret sekä niskan lihakset.

