

KAHVAKUULAHARJOITUKSIA

KIERTOLIIKE (Keskivartaloliike)



- Seiso noin lantion levyisessä haara-asennossa. Ota kahvakuulasta sarviote (katso kuva yllä)
- Nosta kuula rinnan korkeudelle
- Jännitä keskivartalo, etureidet ja pakarot tiukaksi.
- Kierrä kuula pään takaa ympäri
- Toista muutaman kerran ja vaihda kierto-suunta

VAUHTIPUNNERRUS (olkavarsi ja hauis)



- Pidä polvet hieman koukussa
- Tee hauiskääntö, niin että paino nousee rintaasi vasten
- Jatka työntöä ojentamalla käsi suoraksi ylös
- Yläasennossa pidä hartiat alhaalla ja kyynärpäätä lukittuna
- Palauta käsi haiuskäännön kautta alas
- Tee muutaman kerran ja vaihda kättä

KUULAN PYÖRITYS (TASAPAINO, KESKIVARTALO)



- Seiso yhdellä jalalla
- Tartu kahvakuulaan, seiso kapeassa haara-asennossa ja tuo kuula vartalon eteen
- Vie kuula vartalon taakse ja siirrä vastakkainen käsi taakse otteen vaihtoa varten
- Vaihda kuula toiseen käteen vartalon takana. Tuo kuula vartalon eteen
- Tee muutama kierros kerran ja vaihda suuntaa

KYYKKY (reidet, pakarot)



- Tartu kahvakuulaan sarviotteella
- Nosta kuula rinnalle
- Kyykkää alas kuin istuisit tuolille
- Pidä selkä suorassa ja vatsa jännittyneenä
- Nouse ylös
- Toista 5-10 kertaa