



K K I

KKI-liikuntavinkki –

HEINÄKUUN TOIMINNALLINEN KAHVAKUULAHARJOITUS

Suunnittelu ja kuvat: Anne Soini

Heinäkuussa kuntoa ylläpidetään toiminnallisella kahvakuulaharjoittelulla. Tässä harjoituksessa liikkeet on yhdistetty monipuolisiksi sarjoiksi ja liikepareiksi. Harjoitus edellyttää aikaisempaa kokemusta välineen kanssa. Jos kahvakuulaharjoittelu on sinulle uusi harrastus, voit turvallisesti tutustua yksittäisiin perusliikkeisiin vuoden 2009 elokuun KKI-liikuntavinkin parissa.

Tähän tehokkaaseen toimintavarttiin tarvitset 8–12kg kahvakuulan oman kokosi, taitojesi ja voimiesi mukaan.

Halutessasi voit juosta, pyöräillä, soutaa alkulämmittelyksi tai käytä ensimmäisessä sarjassa kevyempää 4–6kg kahvakuulaa.

1. sarja:

alkuasento: seisten kahvakuula käsissä



- A. maastaveto alas–ylös, 8 kertaa
maastaveto ja pystysoutu vuorotellen, 4 paria



B. maastaveto alas–ylös, 8 kertaa
maastaveto ja hauiskäntö vuorotellen, 4 paria



C. maastaveto alas–ylös, 8 kertaa
maastaveto ja vipunosto eteen vuorotellen, 4 paria

- Pidä liikeparien välissä pieni tauko ja laske kuula maahan ja tee käsillä ja jaloilla ravisteluja

2. sarja:

alkuasento: seisten kahvakuula käsissä



- A. kahden käden etuheilautus, 10 kertaa
kahden käden etuheilautus ja jalan loitonnuksen taakse vuorotellen, 10 kertaa



- B. yhden käden etuheilautus 8 kertaa oikealla kädellä
yhden käden etuheilautus 8 kertaa vasemmalla kädellä

C. yhdenkäden etuheilautus vaihtaen kädeltä toiselle 16 kertaa

- Voit suoraan vaihtaa liikeparista toiseen tai pitää tarvittaessa liikeparien välissä pieni tauko. Laske kuula maahan ja tee käsillä ja jaloilla ravisteluja.

3. sarja:

alkuasento: seisten kahvakuula toisessa kädessä



A. kuulan veto rinnalle – työntö ylös, 4 kertaa oikealla kädellä



liuku alas triangeli-asentoon ja ylös, 4 kertaa



B. "kahdeksikko", kuulan vaihto jalkojen välistä kädeltä toiselle, 16 kertaa

- Pidä tauko ja tee liikkeet alusta toisella kädellä/puolella

Lopuksi voit venyttellä kesäkuun liikuntavinkin venyttelyohjeiden mukaan.

KKI-liikuntavinkit löydät osoitteesta www.kki.likes.fi.