

# Ihmisten huoltoaseman kahvakuulaharjoitteet

---

## **Tee liikkeistä treeni kesään!**

- Etuheilautus: 12–20 toistoa
- Kulmasoutu: 8–12 toistoa /puoli
- Maljakyykky: 8-12 toistoa
- Hauiskääntö 8-10 toistoa
- Vatsakierto: 10–12 kiertoa/ puoli

Kaikki liikkeet putkeen = 1 kierros ja tee yhteensä 3 kierrosta.

Pidä kierrosten välissä 2 minuutin tauko.

**Tsemppiä tekemiseen!**

## Etuheilautus (swing)



Lähtöasento: jalat hieman hartioita leveämmällä, selkä neutraalina, lantio taakse, kuula käsien välissä. Voit kurottaa kuulaa vähän eteenpäin niin, että kuulan pohja osoittaa etuviistoon ja ote on kuulan kahvaosasta. Lähde viemään kuulaa takaviistoon ja heilauta kuula liikkeelle ojentamalla lantiota eteen.

Loppuasento: lantio ojentuu voimakkaasti eteen, vartalo on suorana, kuula nousee rinnan korkeudelle. Purista pakaroitteita yhteen yläasennossa.

Toistoja: 12-20



## Kulmasoutu



Lähtöasento: ota toisella jalalla askel eteen ja voit nojata sen puolen kädellä reiteen, lähtöasennossa selkä suorana, takimmainen jalka hallitusti suorana, kuula roikkuu kädessä, mutta lapa on aktiivinen.

Vetovaihe: vedä kyynärpäätä taakse, kuula kulkee lähellä kehoa eikä hartia nouse korviin. Vinkki: Voit kuvitella mielessä, että vetäisit ruohonleikkuria käyntiin, jolloin liike on luonteva. Laske kuula myös alaspäin hallitusti, jolloin lapa ei pääse roikkumaan ja liikkeestä tulee jarruttava.

Toistoja: 8-12 /puoli



## Maljakyykky (goblet squat)



Lähtöasento & ote: pidä kuula rinnan edessä ja ota kiinni kuulan sivuista. Jalkaterät ja polvet osoittavat samaan suuntaan, jännitä kevyesti pakaroit.

Kyykkyvaihe: Vie lantiota ja takapuolta taakse alas, polvet aukeavat varpaiden suuntaisesti ulospäin, selkä pysyy suorana. Laskeudu oman liikkuvuuden mukaan jalat noin 90 asteen kulmaan.

Toistoja: 8-12



## Hauiskäännöt



Ota ote kuulun sarvista ja seiso ryhdikkäässä asennossa. Lähde nostamaan kuulaa kohti rintaa ja pidä ryhti koko liikkeen ajan.

Yläasennossa pidä kuula lähellä rintaa, mutta ei ihan kiinni rintaan saakka, tunne puristus hauiksissa.

Toista 8-10 kertaa



## Vatsalihaskierto (Russian twist)



Lähtö: istu, pidä kuulaa sarviotteella (pohja osoittaa ylöspäin), kantapäät maassa tai jos haluat raskaamman niin voit nostaa kantapäät alustasta, selkä kevyesti kallistettuna takaviistoon, mutta rinta pysyy auki ja ryhti hyvänä.

Kierto: vie kuula sivulle hallitusti, keskivartalo työskentelee liikkeen aikana.

Toinen puoli: kierrä myös toiselle puolelle, pidä liike rauhallisena.

Toistoja:

10–12 kiertoa

/ puoli

Vinkki! voit pitää

kuulasta otteen

myös toisin päin,

jolloin kuulaosa on alhaalla



