

## KUKKA LAAKSO

Juttumme asiantuntija, treniohjelman suunnittelija ja malli **Kukka Laakso**, 32, on kahvakuularheilija, -valmentaja ja World Kettlebell Club -ohjaajakouluttaja. Hän on kahvakuulan amatöörien sarjan maailmanmestari ja Suomen mestari vuodelta 2009 sekä Arnold Sport Festivals -kisan kakkonen samalta vuodelta. Kukka on kirjoittanut vuonna 2011 ilmestyneen *Maanantaisoturit*-kirjan yhdessä **Varpu Tavin** kanssa. Kirjassa on ohjeet kahvakuulaharjoitteluun.



Venäläisestä viljapunnuksesta on tullut nykyihmisen tehokkain treeniväline. Tässä on kaikki, mitä sinun tulee kahvakuulasta tietää!

# Kuulat kaakkoon

10 + 1  
TEHOKASTA  
LIIKETTÄ

TEKSTI Miia Vatka KUVAT Piia Arnould TYYLİ Liisa Kokko

**M**uinaiset venäläiset maajussit mittelivät viljapunnuksella voimiaan ja havaitsivat kuulan mainioksi pullisteluvälineeksi. Siitä tuli joka jumbpparin jötikkä kymmenisen vuotta sitten, kun amerikkalaiset keksivät kaupallistaa kappailusalien oheisharkoissa käytetyn hard-core-kapineen. Nyt kuulat heiluvat niin saleilla kuin olohuoneissa – valitettavan usein tosin liian pienessä painossa ja väärällä tekniikalla.

### Kuulaa koko keholle

Kahvakuula on treeniväline siinä missä mikä tahansa muukin. Monessa liikkeessä voisi periaatteessa käyttää kahvakuulan tilalla käsipainoa. Suurin ero perinteisiin painoihin verrattuna on se, että kahvakuulaa heilautellaan suurissa kaarissa. Tällöin vauhti pysyy yllä ja kuulalla jaksaa tehdä pitkiä sarjoja.

Koska liikeradat ovat isoja, koko kropan lihakset pääsevät töihin.

Moni nainen intoutuu kuulailusta nimenomaan siksi, ettei ole koskaan tehnyt painojen kanssa isoja liikkeitä. Kun keho saa uudenlaisia ärsykeitä, tuloksia tulee nopeasti. Kunto kohoaa, sillä vauhdikkaissa ja isoissa heilautuksissa syke tikuttaa korkealla. Tasapainokin kehittyy kuin huomaamatta, sillä kuulan kanssa touhutessa kehon on toimittava yhtenä yksikkönä – jalkojen, keskivartalon ja käsien kombona.

### Rääkkiä vaikka rannalla

Kiireiselle kahvakuula on oiva väline, pystyyhän sillä treenaamaan samanaikaisesti koko kropan. Mikä parasta, kuulailu onnistuu kotonakin, kunhan raivaat posliiniporsaat ja kattokruunut pois tieltä ja varaat tarpeeksi tilaa yläpuolelle ja ympärillesi. Kuulatreenin voi tehdä myös vaikka puistossa tai rannalla, ja jotkut heiluttelevat kuulaa hangessakin! Mitään ekstravermeitä et kuulan ja kellon

lisäksi tarvitse. Tossut tosin tuovat turvaa, sillä varpaalle putoava pallukka tekee pipin.

### Perusliikkeet piisaavat

Yksinkertainen väline ei vaadi monimutkasta akrobatiaa. Kunnon treenin saa koostettua jo muutamasta simppelistä liikkeestä. Eri-laiset keskivartalo- ja kehonhallintaliikkeet, kuten turkkilainen ylösnousu, ovat hyviä liikkeitä, mutta opettele ensin perusteet. Hyvä tekniikka on kaiken aa ja oo.

Kun perusliikkeet ovat hallussa, saat kehitystä nappaamalla isommat painot, tekemällä pitempää sarjaa, lisäämällä vauhtia tai pitämällä sarjojen välissä lyhyemmän palautuksen – liikkeitä sinällään ei tarvitse muuttaa. Toki variaatioilla välttää kyllästymisen.

Ryhmäliikuntatunneilla liikkeiden kehittämisessä rajana on vain ohjaajan luovuus. Yksin treenatessa moni kokee mielekkääksi yksinkertaiset perusliikkeet, joita voi tehdä pienessä tilassa ja paikallaan seisten. →

## Treeni-ohjelma

Kun teet treeniohjelman kolme kertaa viikossa, tulosta tulee!

### LÄMMITTELY

Lämmittele noin 10 minuuttia. Tee esimerkiksi 2–3 kierrosta seuraavia liikkeitä:

1. Haarahyppyjä 10–15 toistoa
2. Kyykkyjä 10–20 toistoa
3. Heilautuksia kevyellä kuulalla 15 toistoa per käsi
4. Pyöryksiä pään ympäri kevyellä kuulalla 10–20 toistoa

### TREENI

Päätä etukäteen, montako toistoa aiot tehdä minuutissa: saat pidettyä rytmin tasaisena ja laskeaminen on helppoa. Vaihda kättä minuutin välein, jos haluat.

### TEE 2 KIERROSTA:

- ▶ 4 min. rinnallevetoja (12–16 toistoa/min.) lepo 1–2 min.
- ▶ 4 min. vauhtipunnerruksia (12–15 toistoa/min.) lepo 1–2 min.
- ▶ 4 min. rinnalleveto ja vauhtipunnerrus yhdistettynä (8–10 toistoa/min)

### TEE KESKIVARTALOLLE

#### 1–2 KIERROSTA:

- ▶ heilautuksia 15 toistoa per käsi
- ▶ istumaannousuja pohja ylöspäin 10 toistoa
- ▶ turkkilainen ylösnousu 5 toistoa per puoli

### PALAUTTELU

Kun kahvakuulaliikkeet tekee hyvällä tekniikalla, ne eivät rasita niveliä. Liikkeet ovat suuria ja pehmeitä, eivät repiviä tai äärimmäisiä. Ne eivät myöskään kohdistu vain yhteen ja samaan lihakseen kerrallaan. Tästä syystä kahvakuulaharjoittelu ei kipeytä kroppaa yhtä herkästi kuin perinteinen kuntosaliharjoittelu. Päinvastoin kahvakuulaharjoittelu lisää kehon liikkuvuutta. Ravistele kuitenkin raajojasi heti treenin päälle ja venyttele muutamana tunnin kuluttua selän epäkäslihaksia: istu lattialle jalat suorina, tartu oikealla kädellä vasempaan jalkapöytään ja veny. Vaihda puolta.

## 1 OIKEA OTE

Oikeassa otteessa kuula lepää käsivarren ja ranteen päällä. Ranne ei taitu mihinkään. Kahva kulkee viistosti kämmenessä. Rystyset valkoisina kahvaa ei ole tarkoitus puristaa. Riittää, että etusormi ja peukalo pitävät sitä tukevasti.

# 3x TEKNIikka TUTUKSI

## 2 RÄKKIASENTO

Räkki-asento on rinnalleveton loppuasento ja ylöspäin suuntautuvien punnerrusten lähtöasento. Oikeaoppisessa räkkissä käsivarsi muodostaa V-kirjaimen, jonka päälle kuula asettuu. Käsivarsi on mahdollisimman tukevasti keskivartalossa kiinni. Kyynärpään voi asettaa lonkkaluun päälle lepäämään, mutta kaikilla kyynärpäät eivät ylety lonkkaluulle. Silloin tuki haetaan keskivartalosta.

Jos saat kuulasta helposti mustelmia, käytä ranne-suojia.

## 3 YLÄASENTO

Ylöspäin suuntautuvissa liikkeissä on tärkeää, että yläasento on vahva ja vakaa. Paino ei saa jäädä heilumaan, vaan se pysäytetään pään päälle suoralle kädelle. Pysäyttämistä kutsutaan lukitukseksi. Pidä hauis lähellä korvaa.

# 10+1 LIIKETTÄ

## 1

### HEILAUTUS

Seiso hartioiden levyisessä haarassa. Pidä kuulaa kahvasta niin, että peukalo osoittaa taaksepäin. Jousi polvista ja heilauta kuulaa jalkojen välistä takaa eteen rinnan tai korkeintaan silmien korkeudelle. Tue liikettä keskivartalolla, mutta pyri silti rentoon heilautukseen. Pidä selkä suorana ja jousi taas polvista, kun heilautat kuulaa takaisin alas jalkojen väliin.

Heilautuksen voima lähtee jaloista, eli kun heilautat kuulaa takaa eteen, siirrä paino kantapäältä päkiöille. Tällöin kuula nousee ylöspäin jalkojen ponnituksen avulla, ei käsivoimin kiskomalla.

Tee kummallakin kädellä yhtä monta toistoa.



## TURKKILAINEN YLOSNOUSU

2

Käy selinmakuulle. Ota kuula makuuasennossa räkkiin (s. 16) ja nosta siitä suoralle kädelle ylös. Kun kuula on tukevasti ylhäällä, nouse istumaan. Ota istuma-asennossa vapaalla kädellä tukea lattiasta ja nouse polviseisontaan. Nouse siitä vielä seisomaan. Kuula pysyy koko ajan suoralla kädellä kohti kattoa. Harjoittele ylösnoousuja ensin siten, että pidät kuulan rinnalla.

Toppi Pruetti, Rintaliivitoppi David, Housut Nike / Stadium. Tiedustelut David Collection (09) 7514 1600, Nike Finland 0424 9231, Nike / Stadium 020 790 0390, Pruetti (09) 626 447.

3

## RINNALLEVETO

Seiso hartioiden levyisessä haarassa. Ala-asento on sama kuin heilautuksessa. Yläasennossa kuula heilautetaan rinnalle räkkiin. Tee liike mahdollisimman pehmeästi ja pidä kynnrpää lähellä vartaloa. Räkistä kuula pudotetaan alas heilautukseen. Päästä kuula ala-asennossa taakse, jotta saat siihen vauhtia ja pystyt käyttämään jalkojen voimaa sen rinnalle heilauttamiseen.



4

## PUNNERRUS

Nosta kuula rinnalta eli räkiasennosta suoralle kädelle ylös. Pysäytä kuula ylhäällä hetkeksi. Palauta räkiasentoon ja toista.

Ideana on saada kuula ylös, ei ulos.



5

## VAUHTI-PUNNERRUS

Ota kuula räkiasentoon ja tee pieni kyykky. Nouse kyykystä ja työnnä kuula nopeasti samalla vauhdilla ja jalkojen voimaa käyttäen suoralle kädelle ylös. Pidä keskivartalo piukkana ja pysäytä kuula ylhäällä. Palauta kuula räkkiin, suorista jalat. Toista.

6

## TYÖNTÖ

Sama alku kuin vauhtipunnerruksessa, mutta ylöstyönnössä tehdään allemenno: ojenna ensin käsi, vasta sitten jalat.

## Voima lähtee jaloista

Kuulalla tulee olla lepoasennossa aina tuki: kun kuula on nostettuna rinnalle, paino on jaloilla, eikä kuulaa tarvitse kannatella käsivoimin. Kun kuula on pään yläpuolella, käden on oltava suorana, jolloin kuula saa tukea koko kehosta. Korviin jämähtävät olkapäät kielivät turhasta hartioiden jännittämisestä. Suurissa liikkeissä voima lähtee aina jaloista, lantiosta ja keskivartalosta. Kädet vain ohjaavat kuulaa. Kuulaa liikutetaan mahdollisimman lähellä vartaloa. Sitä ei siis heilautella metri vartalon sivussa, sillä silloin kuula painaa enemmän ja on hankalammin hallittavissa. Koska kyse on painon nostamisesta, ideana on saada kuula tehokkaasti ylös, ei ulos.

Hengitysrytmi tulee usein luonnostaan, mutta pääasia on, että et ainaakaan pidättele hengitystäsi. Kun paino liikkuu ylös, hengitä sisään ja kun painu liikkuu alas, puhalla ulos. Pidä hyvä ryhti.

## Kunnon kokoinen kuula

Kahvakuulaharjoittelussa käytetään kehon suurimpia lihasryhmiä. Varsinaisilla käsivoimilla kuulaa ei nosteta, vaan useimmissa liikkeissä jalat ja keskivartalo tekevät työn. Pikkuruisen kuukusen heilutuksesta kaksin käsin ei ole paljoakaan hyötyä. Liian pienellä painolla voi myös olla vaikea löytää oikea tuntuma siihen, missä kuulan pitäisi kulkea ja liikkeen tuntua. Toisaalta, kun viet kuulan ensi kertaa pään yläpuolelle, käytä turvallisuussyistä pientä painoa. Naisille hyvä aloituskuula on 6–12 kiloa.



## KUULAN PYÖRITYS PÄÄN YMPÄRI

7

Seiso pienessä haarrassa. Tartu kuulaa kahvoista, jolloin pohja osoittaa ylöspäin. Pyöritä kuulaa pään ympäri. Pidä keskivartalo piukkana. Tämä on myös hyvä lämmittelyliike.

## Numerolappu rinnassa

Kahvakuulilla on kilpailtu vuosikymmenten ajan Venäjällä ja Itä-Euroopassa. Nykyään kisoja järjestetään myös muualla maailmassa. Suomessa laji on Suomen Painonnostoliiton alainen.

Kilpailuissa liikkeinä ovat työntö ja tempaus sekä rinnalleveto ja työntö. Kumpaakin liikettä tehdään kymmenen minuutin ajan ja toistojen yhteismäärä ratkaisee voittajan. Naiset käyttävät yhtä kuulaa, ja kättä saa vaihtaa kerran suorituksen aikana. Miehillä on kuula kummassakin kädessä.

8

## TEMPAUS

Tempauksessa kuula heilautetaan alhaalta suoralle kädelle ylös yhdellä isolla liikkeellä. Siinä yhdistetään heilautuksen alaseento ja punnerruksen yläseento. Alasviennissä pikkusormi ohjaa käden suunnan alaspäin. Ylös heilautettaessa jalkojen käyttö on tärkeää, jotta saat kuulaaan vauhtia. Pysäytä kuula yläseennossa hetkeksi pään päälle, ennen kuin tuot sen takaisin alas.



## RINNALLEVETO + VAUHTI- PUNNERRUS

9

Kuula heilautetaan jalkojen välistä takaa rinnalle, pysäytetään ja jatketaan liikerataa suoraan vauhtipunnerrukseen. Yläseennosta kuula palautetaan takaisin rinnalle ja siitä alas.

Kahvakuulan idea piilee yksinkertaisissa perusteissa.

## POHJA EDELLÄ- ISTUMAAN- NOUSUT

Käy selinmakuulle ja ota kuula käteen siten, että pohja osoittaa ylöspäin. Nouse istumaan selkä suorana, napa tiukkana ja kuulakäsi koko ajan koukussa, kuula kohti kattoa. Palaa alkuasentoon ja toista. Koska kuula on ylösalaisin, liikettä hallitaan myös keskivartalolla.



+1

## POHJA EDELLÄ- ISTUMAAN- NOUSU + SEISOMAAN

Sama alku kuin edellisessä liikkeessä. Jatka kuitenkin istuma-asennosta vielä seisomaan. Voit noustessasi ottaa vapaalla kädellä tukea lattiasta. □

## Kuula sopii pitkiin sarjoihin

Sarjat voivat olla hyvinkin pitkiä, vaikkapa 20–50 toistoa molemmille käsille. Pitkät sarjat ovat enemmän yleiskuntoilua kuin voimailua, joten järjettömän patin kasvamista on turha pelätä. Maksimivoimaharjoitteluun levytanko on paras, kahvakuula kunnon kehittämiseen. Välineitä voi ja pitää yhdistellä: kaikkea ei ole pakko tehdä kuulalla. Kahvakuulailu sopii paitsi omaksi treenikseen myös oheisharjoitteluksi muiden lajien rinnalle.

