



Kahvakuula - Aloittelijan opas v1.3

Kahvakuula eli girya (englanniksi kettlebell) on kahvallinen rauta- tai teräspallo, jota voidaan käyttää monipuoliseen vastusharjoitteluun. Perinteiset kuulakoot ovat 16, 24 ja 32 kg, mutta paljon muitakin kokoja on saatavilla. Tyypillinen aloituspaino on naisilla 8 tai 12 kg ja miehillä 16 kg. Harjoitella voi sekä yhdellä että useammalla kuulalla.

Kahvakuulia voi käyttää kuntoilussa esim. tyypillisesti käsipainoilla tai laitteilla suoritettaviin liikkeisiin, mutta paljon suuremman hyödyn ja mielenkiinnon kuulista saa räjähtävillä ja hallituilla koko kehon liikkeillä. Näin käytettynä kahvakuula lisää käyttäjänsä voimaa, nopeutta, kestävyyttä, notkeutta ja kehonhallintaa.

Kuulaharjoittelua kutsutaankin koko kansan painonnostoksi, koska näissä lajeissa on monia yhteisiä liikkeitä. Kuulailu itsessään tai yhdistettynä muuhun harjoitteluun on tehokasta liikuntaa, joten lyhyempikin treeniaika riittää antamaan edellä mainittuja hyötyjä. Kuntoilun lisäksi kahvakuulia voi käyttää monien urheilulajien oheisharjoitteluun, selän ja nivelten kuntouttamiseen tai vaikka jonglööriaukseen sekä niillä voi kilpailla Girevoy Sport -urheilulajissa.

Tämän oppaan tarkoitus on opastaa alkuun kahvakuulan perusliikkeissä.

Lisämateriaalia sivujemme Aloittelijan oppaassa:

<http://kahvakuula.fi/index.php/kahvakuula/aloittelijan-opas/>

Yleisiä ohjeita

Kahvakuulailun helpottamiseksi, harjoittelussa kehittymisen tehostamiseksi sekä vammojen välttämiseksi kannattaa noudattaa alla olevia perusohjeita.

Ympäristö ja pukeutuminen

- Matalapohjaiset kengät tai paljain jaloin.
- Joustavat vaatteet, esim. verkkarit ja t-paita.
- Alusta tasainen, melko kova ja liukumaton, eli ulkona esim. hiekka tai kova maa, sisällä parketti, betoni, tatami tms.
- Harjoittelupaikalla seisoessa, käsillä kurottaessa joka suuntaan jää ainakin 30 cm tilaa.

Ennen ja jälkeen jokaisen harjoittelukerran

Ennen kuulailua lämmitellään ja pyöritellään niveliä. Lämmittelyn tarkoitus on nostaa kehon lämpötilaa ja nivelten pyörittelyn tarkoitus valmistaa jäseniä tulevaan koitokseen.

Koko kehon lämmittely.

Tässä esimerkki yksinkertaisesta lämmittelystä:

- Kyykkyjä, ylös tullessa varpaille nousu ja kädet kohti kattoa x 10
- upward ja downward dog -liikettä pumpaamalla x 10
- olkapäiden pyörittelyä yhtä aikaa x 10, sitten toiseen suuntaan x 10

Koko hommaa toistetaan kunnes on hyvä pieni lämpö. Yleensä 2 kierrosta riittää tähän.

Nivelten pyörittely

Seuraavaksi on vuorossa hallittua nivelten pyörittelyä, jota kutsutaan myös mobbaukseksi, mobilisoinniksi eli liikkuvuusharjoitteluksi (englanniksi joint mobility). Käy läpi nivelet alla olevassa järjestyksessä, rauhallisesti ja hallitusti, jokaista kohti 10 kierrosta tai kääntöä molempiin suuntiin. Missään liikkeessä ei mennä väkisin kipuun asti, vaan kasvatetaan liikerataa pikku hiljaa. Tarkoitus on voidella niveliä ja huomata jos joku paikka on erityisen jumissa.

- Niska
- Hartiat
- Olkapäät
- Kynärpäät
- Ranteet
- Sormet
- Rintaranka
- Alaselkä
- Lantio
- Polvet
- Nilkat

- Varpaat

Kuulailun jälkeen ravistellaan jokaista alla olevaa raajaa sen verran että hieman rentoutuu, vähintään 30 sekuntia per kohta:

- Pää ja kasvot
- Hartiat
- Kädet yksi kerrallaan
- Vartalon kierrot
- Lantio, kädet seinään nojaten
- Yksi jalka kerrallaan

Vähintäänkin kannattaa pysyä liikkeessä ainakin 5 min kuulailun jälkeen, esim. kevyesti kävelemällä. Jos haluaa perusteellisemmän loppujäähdyttelyn, kannattaa myös tehdä uudestaan nivelten pyörittelyosuus tai vastaava mobbaus.

Muista myös tasapainoinen ruokavalio ja riittävä uni, jotka tässäkin lajissa ovat vähintäänkin yhtä tärkeitä kuin itse harjoittelu.

Turvallisuus ensin

- Keskity siihen mitä teet, kuuntele kehoasi ja käytä tervettä järkeä. Vaikka kahvakuulailusta voi halutessaan helposti tehdä erittäin rankkaa liikuntaa, oikealla tekniikalla suoritettavat liikkeet ovat silti aina myös sulavia ja hallittuja. Opettele siis perusliikkeillä ensin kunnon tekniikka, vasta sitten ja vain vähitellen lisää treenisä haastavuutta (raskaammat kuulat, vaikeammat liikkeet, pidemmät sarjat ja/tai muuta). Milloinkaan ei ole tarkoitus että menetät tasapainosi, hallinnan kahvakuulasta tai että kahvakuula tömähtää mihinkään osaan sinusta tai vääntää niveliäsi kivuliaisiin suuntiin. Jos näin kuitenkin pääsee tapahtumaan, päästä irti kahvakuulasta, väistä tai ohjaa se putoamaan harmittomasti. Seuraavalla yrityksellä parempi tekniikka.

- Alla kuvatuissa perusliikkeissä liike lähtee aina lantiosta, lantio ja jalat tekevät suurimman osan työstä. Käsivarret ovat yleensä velttolina, ne eivät nosta kuulaa vaan tarkentavat sen suuntaa.

- Hengityksesi tulee olla rytmissä liikkeidesi kanssa. Sisäänhengitys tapahtuu jokaisen liikkeen laskevassa osuudessa tasaisesti, uloshengitys vasta nousevan osuuden lopussa ja nopeasti, voimakkaana tuhahtuksena. Näin hengittämällä hallitset kuulaa paremmin ja jaksat pidempään. Samalla ja koko ajan pidä vatsalihaksesi hiukan jännitettynä, ikään kuin valmiina vastaanottamaan iskun. Tämä suojaa selkääsi vääntymiseltä.

- Pidä aina selkä suorana, myös ennen treeniä, liikesarjojen välissä ja levätessä, sekä treenin jälkeen.

- Älä anna ranteen taipua taaksepäin. Muuten menetät pian hallinnan kuulasta ja käsivartesi nivelet voivat vaurioitua.

- Pysy liikkeessä myös sarjojen välillä, esim. kevyesti kävelemällä. Tämä vähentää rasitusta sydämellesi.

Perusliikkeet

Varsinainen kuulaharjoitusosuus voi ohjelmasta riippuen sisältää erilaisen valikoiman kahvakuulaliikkeitä, kehonpainolla tai levytangolla tehtäviä liikkeitä, näiden yhdistelmiä tai vielä jotain muuta. Tavoitteesi määräävät keinot, eikä siis ole olemassa parasta ohjelmaa kaikkiin tarkoituksiin. Alla on kuvattu useita tehokkaita perusliikkeitä, jotka tulisi opetella ensimmäisinä ja joiden pohjalta on kunkin hyvä rakentaa itselleen sopiva treeniohjelma; itsessäänkin nämä liikkeet ovat tehokasta kuntoilua.

Heilutus (swing)

Seistessä jalat noin hartialeveyden verran toisistaan kuulaa heilautetaan jalkojen välistä (tai vähän jalkojen takaa) kehon etupuolelle ja annetaan sen heilahtaa takaisin. Voima tulee lantiosta ja liike tuntuu melkein koko kehossa, etenkin keskivartalossa ja jaloissa. Käsi pitää kiinni kuulasta mutta ei osallistu kuulaa nostamiseen; käsivarsi vain heiluu edestakaisin kuin veltto köydenpätkä, jonka päähän on sidottu kahvakuula. Riittää, kun kuulaa heilutetaan esim. hartioiden korkeudelle, eli ei tarvitse yhtä ylös kuin kuvassa näytetään. Tehokas perusliike.





Rinnalleveto (clean)

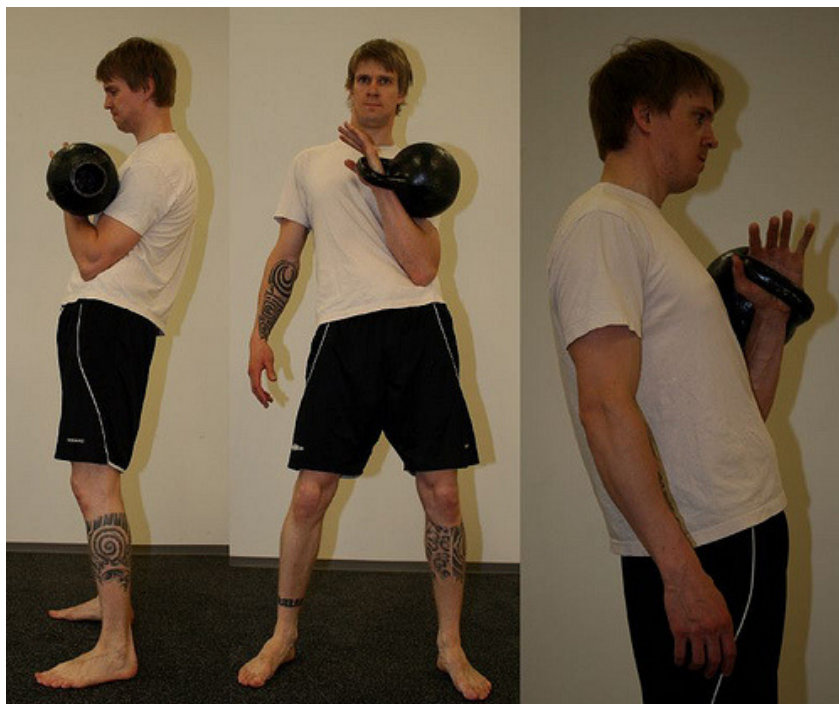
Rinnallevedon tarkoitus on saada kuula rinnalle, eli ns. rakkiasentoon (rack/rest position) mahdollisimman pehmeästi. Idea ei ole hakata käsivartta mustaksi, sillä siitä ei ole hyötyä edes rehvastelumielessä. Rinnalleveto on yksinkertainen liike jonka opetteluun kannattaa käyttää hetki aikaa – se on portti moneen muuhun liikkeeseen.

Perinteinen rinnalleveto tehdään heilauttamalla kuulaa jalkojen välistä ylöspäin, kuten heilautuksessa. Erona tangolla tehtävään rinnallevetoon on siinä, että kuulan kanssa kyynärpää pidetään koko liikkeen ajan todella lähellä vartaloa, ellei jopa siinä kiinni. Kuula tulee ylös ja on hetken painottomana, jolloin käsi livautetaan alakautta pystysuoraan ja käännetään. Loppuvaiheessa käsi on auki, kämmensyrjä osoittaa eteen, ja kuula on pyydystetty lennosta ranneluun päälle.

Rinnallevedon voi tehdä myös suoraan lattialta tai rokotusasennosta ilman heilautusta, jolloin vaaditaan enemmän voimaa lantiosta. Tavallinen rinnalleveto on varsin rento liike, ja se tehdään heilautuksen kanssa. Rinnallevedon voi tehdä myös kaksin käsin, kahdella kuulalla.



Räkkiasento (rack position)



Kyykyt

Koska kuulat saa otteeseen ja syliin helposti, ne ovat oivallinen lisäpaino kyykkyihin levytangon tai käsipainojen tapaan. Kuulia voi pitää esimerkiksi räkkiasennossa rinnalla tai suoralle kädelle ylösnostettuina. Kuulan kanssa voi tehdä myös yhden jalan kyykkyä, eli ns. pistoolia.



Tempausvala



Pistoolikyykky

Pystypunnerrus

Aloitetaan kuula rinnalla eli räkkiasennossa. Siitä kuula punnerretaan pelkkiä käsivoimia käyttäen suoraksi pään päälle. Loppuasento on samanlainen kuin tempauksen loppuasennossa.

Vauhtipunnerrus

Muuten sama kuin pystypunnerrus, paitsi tässä liikkeessä käytetään myös jalkojen voimaa kuulan saattamiseksi pään päälle.

Työntö

Työnnössä kuula viedään rinnalta suoralle kädelle pelkästään jalkojen voimaa käyttämällä, käsi toimii vain kuulaa ohjaavassa roolissa suhteellisen rentona. Työntö on tekninen liike, sekä myös Girevoy Sport –kilpaliike. Perusidea on että kuulaa työnnetään liikkeelle jaloilla, jonka jälkeen laskeudutaan kuulan alle sen noustessa ylöspäin rinnalta, suoristetaan käsi ja sitten vasta jalat.





Korkea veto (high pull)

High pull on jatke etuheilautukselle, mutta kohdistuu hiukan enemmän yläselkään, kun taas etuheilautuksen voima lähtee lantiosta. Kohteena on samat lihasryhmät. High pull tehdään siten, että kuula kiskaistaan ylöspäin samaan aikaan, kun suoristetaan lantio. Kuulaa voi samalla vetää hiukan itseän päin, eli kehoa kohti – eli toisin kuten heilautuksessa, jossa kuulan annetaan heilua vartalon etupuolella ilman, että sitä aktiivisesti kiskottaisiin mihinkään.



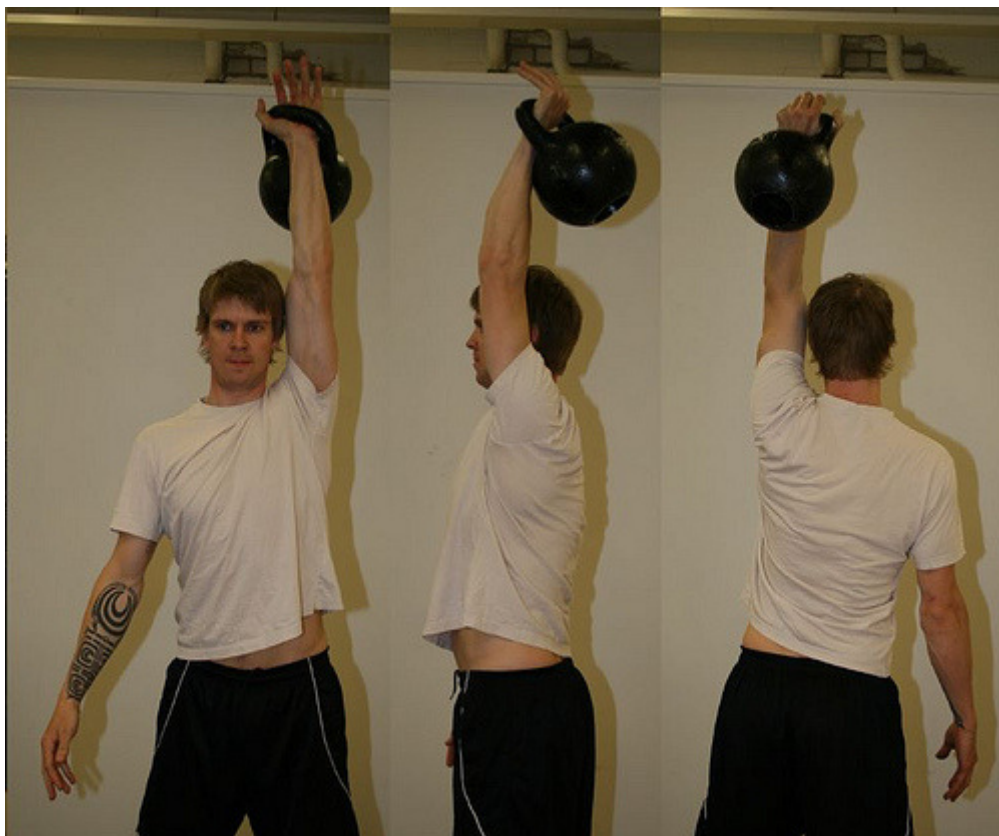
Tempaus (snatch)

Tempaus on etuheilautuksen sukulainen. Tempauksessa kuula heilautetaan/nostetaan jalkojen välistä vauhdikkaasti suoralle kädelle ylös. Nostotekniikoita on erilaisia, riippuen siitä miten pitkää sarjaa tehdään. Niin tempauksessa, kuin rinnallevedossakin, on tärkeää opetella kuulan käsittely niin hyvin, ettei pallo-osa hakkaa ranteeseen. Juju on kuulan pehmeä alastulo, ja kyky tulla kropalla hieman "sitä vastaan", ts. voidaan tehdä pieni allemeno.

Yläasennossa on tärkeää, että hauis on lähellä korvaa ja liike on alusta loppuun hallittu. Työ tehdään koko keholla, ja käsivarsi toimii vain vipuvartena kuulan ylösheilautuksessa. Ideaalitulanteessa keho on kuin "laiska ruoska". Tempaus on liikkeenä rento mutta tehokas. Tempaus on myös girevoy sport -kisaliike, mutta soveltuu hyvin perustreeniinkin.



Tempauksen, punnerruksen ja työnnön yläasento



Lopuksi

Tämä opas on vain pintaraapaisu kahvakuulaharjoittelun maailmaan. Perusliikkeissä on niissäkin paljon hienouksia ja opeteltavaa ja niiden lisäksi kahvakuulien ympärille on keksitty vaikka mitä harjoittelutapoja, -menetelmiä ja -sovellutuksia. Näistä esimerkkeinä mm. kuulien raahaus, heittely, kanniskelu sekä nostelu mitä ihmeellisimmillä tavoilla. Perusliikkeiden opettelu tarjoaa pohjan näiden kaikkien muiden sovellutusten opetteluun.

Girevoy Sport –urheilulaji tarjoaa myös paljon lisäelämyksiä ja mahdollisuuksia sellaiselle, joka on ottanut kahvakuulaharjoittelun omakseen. Se on kokeilemisen arvoista, vaikka ei ajattelisikaan luoda varsinaista urheilu-uraa, sillä kahteen perusliikkeeseen keskittyminen antaa paljon lisäsyvyyttä harjoitteluun.

Vaikka kahvakuula onkin monipuolinen väline, kannattaa silti kiinnittää aina huomiota keskivartalon kuntoon ja toimivuuteen, sekä yleiseen kehonhallintaan ja liikkuvuuteen.

Toivotamme sinulle antoisia, haastavia ja hauskoja hetkiä kahvakuulaharjoittelun parissa!

Lisätiedon lähteitä

www.kahvakuula.fi

www.kahvakuula.fi/forum (tervetuloa kysymään harjoittelusta!)

www.ikff.net

www.keho.net

www.giri-iukl.com

www.painonnosto.fi

www.youtube.com (hakusanat kettlebell, kahvakuula, girevoy sport)



www.kahvakuula.fi