



Nainen ja 16 kilon kahvakuula. Amatöörien MM-kultaa kahvakuulaurheilussa voittanut **Kukka Laakso** on yksi lajin valovoimaisimmista sanansaattajista. Mutta mikä sai hänet kiinnostumaan raavaiden miesten lajiksi mielletystä kahvakuulaurheilusta?



Maailman vahvin Kukka

Se, että yhdellä tai kahdella välineellä saa aikaan pienessä tilassa ja melko lyhyessä ajassa harjoituksen, joka kehittää lihaksia ja hapenottokykyä samanaikaisesti, on etu, jota muista välineistä saa etsiä, Kukka Laakso toteaa.

Vuonna 2006 ensimmäisen kerran la-jia kokeillut Kukka tunsikin kahvakuulan samantien omakseen. Sitä ennen hän oli treenannut salilla tavoitteellisesti kymmenkunta vuotta. Ruostuvissa rautapalloissa oli Kukan mukaan heti sitä jotakin.

– Kahvakuulaharjoittelu tuntui oitis sa-

litreeniä terveemmältä ja järkevämältä. Laji vaatii taitoa ja voimaa, ja siinä tehdään laajoja liikeratoja koko kropalla. Onhan se aivan toista kuin salilla istuminen, nostaminen ja taljojen nykiminen, hän tuumaa.

NÄLKÄ KASVOI SYÖDESSÄ

Aloittaessaan kuulaharjoittelun Kukka oivalsi nopeasti uusia asioita.

– Tajusin, että välineet olivat liikuttaneet aiemmin minua, enkä minä niitä.

En myöskään ollut liikkunut aiemmin kovinkaan isosti tai monipuolisesti. Tuntui hassulta, että kahdeksan tunnin toimistopäivän jälkeen menin salille istuttamaan samaa kehoa.

Harjoittelun aikana nälkä kasvoi syödessä: Kukka halusi lisää voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Hän tahtoi kokeilla omia rajojaan ja selvittää, mihin keho taipuu, jos sitä oikein kunnolla kurittaa.

– Ajatusmaailma kääntyi nopeasti ylösalaisin: hankin isompia kuulia, raskaampia rautoja ja hiekkasäkkejä. Pikku hiljaa via-



”

Rakastan kahta asiaa yli kaiken: treenaamista ja kirjoittamista.

ton harrastus leimahti liekkeihin ja huomasi kilpailevani kahvakuularheilussa.

Kotona Kukka harjoitteli viitenä, kuutena päivänä viikossa olohuoneen ja makuuhuoneen oviaukossa tyttären katsellessa lasten ohjelmia.

– Maija Mehiläinen ja Risto Reipas olivat monesti lähimmät trenikaverini, Kukka naurahtaa.

TEMPAUSTA JA TYÖNTÖÄ

Kahvakuularheilun lajit ovat samat kuin painonnostossa. Tempauksessa ja työntössä pyritään tekemään mahdollisimman monta puhdasta toistoa 10 minuutin aikarajan puitteissa. Kuulien painot vaihtelevat maiden ja organisaatioiden mukaan: Suomessa naisten kilpailuissa käytettävä virallinen kahvakuula painaa 16 kiloa, Jenkeissä 20 kiloa ja Venäjällä 24 kiloa.

– Maakohtaiset painoerot johtuvat siitä, että Venäjällä ja Yhdysvalloissa lajia on harrastettu ja paljon pidempään. Venäjällä kahvakuularheilussa tehdään vahvaa juniorityötä ja olisi hienoa, jos sellaista tehtäisiin tulevaisuudessa myös Suomessa, Kukka sanoo.

”

Haluan satsata tähän täysillä.



Kahvakuularheilun viimesykyisissä MM-kilpailuissa Kukka voitti tempauksessa kultaa. Ennätysarjoissaan hän on tempaissut 16 kilon rautapalloa 191 ja työntänyt sitä suunnilleen yhtä monta kertaa. Kahvakuulaa kokeilleet tietävät, miten huikeista tuloksista on oikein kyse.

TÄYSIPÄIVÄISEKSI AMMATTILAISEKSI

Tulevaisuudessa Kukka siirtyy kilpailemaan ammattilaisten sarjaan. Tavoitetta siivittää myös päätös jättäytyä pois mainostoimistotyöstä ja yhdistää kahvakuularheilussa työ ja rakas harrastus.

– Minulta pyydetään niin paljon koulutuksia ja ohjaustehtäviä, että haluan satsata tähän täysillä. Lisäksi aion tehdä taas enemmän free-toimittajan töitä. Rakastan kahta asiaa yli kaiken: treenaamista ja kirjoittamista, joten haluan täyttää arkeni niillä, Suomen Kahvakuula ry:n perustajajäseniin kuuluva Kukka kertoo.

Ja kunhan kevättälvella murtunut käsi kuntoutuu ennalleen, hän aloittaa normaalit treenit.

– Teen kaikkeni voidakseni harjoitella

■ MIKÄ KAHVAKUULA?

Kahvakuula eli girya (eng. kettlebell) on pyöreä kahvallinen metallipallo, jota voi käyttää monipuoliseen vastusharjoitteluun. Kahvakuulalla harjoittelu sopii sekä naisille että miehille, eikä sen aloittaminen vaadi jo valmiiksi hyvää kuntoa tai liikkuvuutta. Kuulia on eri kokoja, perinteiset koot ovat 8, 16, 24 ja 32 kiloa, mutta Suomesta saa paljon välikokojakin. Tyypillinen aloituspaino naisille on 8 kg ja miehille 16 kg.

■ KAHVAKUULAHARJOITTELUN HISTORIAA

Kahvakuulan historian sanotaan juontavan juurensa Venäjälle ja viljapuntarissa vastapainona käytettyyn punnukseen. Painoa on alettu ilmeisesti nostella kilpaa ja kuulun muoto on jalostunut tässä yhteydessä pyöreäksi ja kahva yhteen käteen sopivaksi. Kahvakuulan suosioista 1800-luvun lopussa ja 1900-luvun alussa kertovat myös vanhojen voimailuseurojen logot. Esimerkiksi Helsingin Atleettiklubin logoa koristaa kahvakuula.

Miksi kahvakuula sitten ”katosi”? Syitä on varmasti monia, mutta varmasti voidaan sanoa, että raha on ollut osana vaikuttamassa. Siellä, missä on ollut rahaa hankkia uusia välineitä tai laitteita, ovat kahvakuulat hävinneet. Näin esimerkiksi Itä-Euroopassa kahvakuulat ovat säilyttäneet asemansa kuntoilupaikoilla.

■ KAHVAKUULA KILPAILULAJINA

Kahvakuularheilun on painonnostoa aikaa vastaan. Liikkeinä kilpailuissa toimivat työntö rinnalta suorille käsille, yhden kuulun tempaus sekä kahdella kuulalla toteutettava rinnalle veto ja sen jälkeen suoritettava työntö-liikesarja. Aikaa suoritukselle on 10 minuuttia, jonka aikana tehdyt puhtaat toistot lasketaan ja eniten hyväksytyjä toistoja tehnyt voittaa. Kuulaa/kuulia ei saa laskea maahan suorituksen aikana. Jotkut yksittäiset säännöt ja myös painoluokat vaihtelevat hiukan organisaatiosta riippuen.

Suomessa epävirallista kilpailutoimintaa on ollut vuodesta 2007 saakka. Vuonna 2008 Suomen Painonnostoliitto otti Suomen Kahvakuula Ry:n suojiinsa. Ensimmäiset viralliset SM-arvon omaavat kisat järjestettiin 2009.



mahdollisimman paljon. Suurin intohimo on opettamisen lisäksi kilpailemisessa.

Kahden viimeisen vuoden aikana Kukka on kilpaillut Suomen lisäksi mm. Latviassa, Saksassa, Kroatiassa, Virossa ja Amerikassa. Viimeksi jo 20-kiloisella 16-kiloisen kuulan käytyä jo turhan kevyeksi. Eräänkin kesälomansa hän kertoo viettäneensä pääosin St. Louisissa asuvan valmentajansa autotallissa opettelemassa tempauksen tekniikkaa.

– Luonnollisesti en tekisi tätä hetkeäkään, jos en todella pitäisi lajista.

ALOITTELIJALLE 8 KILON KUULA
Kukka Laakson mukaan kahvakuulaharjoittelun aloittamiseen sopii parhaiten kahdeksankiloinen rautakuula, joita myydään hyvin varustelluissa urheilukaupoissa ja tavarataloissa.

– Muovisiakin on toki tarjolla, mutta minun mielestäni kahvakuulan tulee olla rautainen. Muovi muun muassa lipsuu käsistä heti, jos kämmen vähääkään hikoilee.

Kukan mukaan naiset arastelevat usein turhaan kuulan painoa, vaikka he nostelevat päivittäin puolta painavampia kaupakasseja tai lapsiaan. Lajin opetteluun ja oikeiden liikeratojen omaksumisen kannalta sopivan kokoinen paino ratkaisee. Liian raskas on vaarallinen, mutta liian kevyen kanssa tuntumaa on vaikea saada.

Kahvakuulaharjoittelun saloihin voi tutustua jo useilla kuntosaleilla, joiden valikoimaan laji kuuluu sekä osoitteessa: www.kahvakuula.fi, josta on ladattavissa ilmainen aloittelijan opas.

Kukka Laakson oma blogi löytyy osoitteesta <http://kukkalaakso.wordpress.com>



OPAS KAHVAKUULAHARJOITTELUUN

Tuomo Kilpeläisen laatima Kahvakuulalla kuntoon -kirja kertoo, miksi kahvakuulaharjoittelusta tuli yksi vuosikymmenen suosituimmista liikuntailmiöistä Suomessa. Kirja luo katsauksen välineen historiaan ja kertoo kahvakuulasta harjoitusvälineenä. Kirja sisältää monipuolisen liikepankin niin aloittelijalle kuin kokeneemmallekin treenaajalle.

Mitkä ovat kahvakuulaharjoittelun hyödyt?

– Kahvakuulaharjoittelu on maittava sekoitus monen tyyppistä liikuntaa. Kahvakuulaharjoittelulla kehitetään lihaskunnan lisäksi kehonhallintaa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu kohdistuu pinnallisten päälihasryhmien lisäksi myös asentoa ylläpitäviin keskivartalon ja lantion seudun lihaksiin.

Kenelle sopii?

– Kahvakuulaharjoittelu sopii lähes kaikille, kunhan harjoittelu aloitetaan perusliikkeistä. Voiman hankinta, kiinteytyminen, ryhdin ja lihastasapainon hankinta, tasapainon ja koordinaation parantaminen sekä painon pudottaminen ja hallinta ovat syitä tarttua kahvakuulaan.

Missä treenataan?

– Kahvakuulaharjoittelu ei sido harjoittelijaa tiukkaan ja monotoniseen kaavaan tai harjoittelupaikkaan. Voit treenata kahvakuulalla kotona tai salilla, mutta yhtä hyvin voit toteuttaa treenin vaikkapa lenkkipolun varressa tai toimistossa taukoliikuntatuokiona.

Ympäristökijät

– Kahvakuulaharjoittelu vaatii hieman tilaa. Varmista että kahvakuulan heiluttaminen on turvallista ja estä lasten ja kotieläinten pääseminen kuulan eteen. Jos harjoittelet olohuoneen uudella saarniparketilla, käytä lattiaa suojaavaa mattoa käyttämistä ja tee iikkeitä, joissa ote kahvasta ei irtoa. Ulkona tapahtuvan harjoittelun yksi hyvistä puolista on se, että kuulan tippuessa käsistä vaarassa ovat ainoastaan varpaasi.

Lue lisää Kahvakuulalla kuntoon -kirjasta. Tilauskortti sivulla ??.

