

Koko keh on kahvakuula

KAHVAKUULAHARJOITTELUSSA VARTALO VENYY LUONTAISIIIN JA LAAJOIHIN LIIKERATOIHIN. KAHVAKUULASTA ON HELPPU OTTAA OTE KOTIOLOISSAKIN.

Teksti Milla Majander Kuvat Nana Simelius

Kahvakuulalla harjoittelu sopii naisille ja miehille, eikä sen aloittaminen vaadi valmiiksi hyvää kuntoa tai liikkuvuutta. Kahvakuulaan tarttuvan on kuitenkin tapaturmien välttämiseksi hyvä saada oppia oikeasta harjoittelutekniikasta lajin ammattilaiselta. Kahvakuulaharjoittelu kehittää jänteitä ja sidekudoksia, kestävyys- ja lihaskuntoa ja liikehallintaa. Kun liikkeitä tehdään pitkinä sarjoina, kehittyy myös hapenotokyky ja verenkiertoelimistön toiminta. Rautaista palloa liikuteltaessa vartalo venyy isoihin liikeratoihin. Samalla paranevat koko kehon liikkuvuus ja ryhti.

Kohti parempaa kehonhallintaa

Kahvakuulalla harjoittelu ei vaadi ryhmää tai ohjausta. Rautakuulaa voi kuljettaa mukana ja siihen voi tarttua kun itselle sopii, ajasta tai paikasta riippumatta. Harjoiteltaessa tilaa on oltava ennen kaikkea ylöspäin. Lajia on helppo alkaa harrastaa, siinä on helppo onnistua ja kehittyä nopeasti. Aloittelijan kannattaa aloittaa harjoittelu kahdeksan kilon kuulalla siirtyen vähitellen painavampaan kuulaan. Liikkeet tehdään paikallaan seisten, mikä on hyvää vastapainoa istumiselle. Harjoittelun alkuun pääsee muutamalla perusliikkeellä, joita toistetaan valitussa tahdissa. Kun perusteet ovat hallinnassa, voi harjoitteluun lisätä liikkeitä ja pidentää suoritusajoja, alku- ja loppuverryttelyjä unohtamatta. 🌀

Asiantuntijana ja mallina

kahvakuulaurheilun valmentaja Kukka Laakso
www.kukkalaakso.com

Tehokasta liikuntaa

Harjoittelua voi suositella myös selkävaivaisille, mutta se on tehtävä oikein, pienillä painoilla ja varovasti aloittaen.

Kuulasta kiinni! Opas viikoittaiseen harjoitteluun.



Räkkiasento

Räkkiasennossa kuula on rinnalla ja käsivarsi muodostaa v-kirjaimen, jonka päälle kuula asettuu. Räkkiasennosta lähtevät ja siihen päättyvät useat liikkeet.

Heilautus

Heilautuksessa kuula heilautetaan jalkojen välistä rinnan korkeudelle jalkojen voimaa käyttäen. Pidä selkä suorana ja ponnista jaloilla. Tärkeää on, että kuulan suunta on ylöspäin, ei ulos.

Tehoaa: Kehon takaosan lihakset, selkä, jalat, pakarat, reidet. Ylä- ja alaselkä, keskivartalo, hartiat ja ote.



Rinnalleveto

Rinnallevedossa kuula heilautetaan tai nostetaan alhaalta jalkojen välistä rinnalle. Kuula pysäytetään räkkiasentoon.

Tehoaa: Kehon takaosan lihakset, selkä, jalat, pakarat, reidet. Ylä- ja alaselkä, keskivartalo, hartiat ja ote.

Harjoittelun perusteet

- **Oikea ote.** Kahvan kuuluu kulkea kädessä viistosti ja ikään kuin halkaista kämmen.
- **Kuulan pysäytys.** Pysäytä kuula aina pään päälle. Käsivarsi suorana, hauis lähellä korvaa.
- **Muista hengitys.** Hengitä koko ajan luonnollisesti, suun kautta.



Sopivan kokoisen kuulan valintaan saa apua asiantuntijalta.

Punnerrus ja vauhtipunnerrus

Kuula nostetaan räkkiasennossa suoralle kädelle ylös ylävartalon voimaa käyttäen. Vauhtipunnerruksessa mukaan otetaan jalat. Mennään pienesti kyykkyyyn ja otetaan jaloilla vauhtia. Kuula nousee pään päälle jalkojen voimalla.

Tehoaa:

Punnerrus: ylävartalon lihakset, hartiat, käsivarret, yläselkä.
Vauhtipunnerrus: Koko kehon liike, ylävartalon lisäksi myös jalat ja keskivartalo, erityisesti etuosa.



Työntö

Työntö voidaan tehdä yhdellä tai kahdella kädellä ja kuulalla. Työnnössä kuula nostetaan jalkojen voimaa käyttäen. Työnnössä tehdään lisäksi allemenoa, mikä mahdollistaa raskaampien painojen nostamisen. Työnnössä paino nostetaan, mutta käsi suoristuu ennen jalkoja. Työntö on hyvin nopea liike.

Tehoaa: Koko kehon liike, ylävartalon lisäksi myös jalat ja keskivartalo.

Harjoittelun alku ja loppu

Käytä alkulämmittelyyn kymmenisen minuuttia. Tee kyykkyjä ja haarahyppyjä sekä juokse vähän. Pyörittele nivelet ylhäältä alaspäin: niska, hartiat, olkapäät, kyynärpäät, ranteet, sormet, rintaranka, alaselkä, lantio, polvet, nilkat, varpaat. Ravistele harjoittelun päätteeksi ja toista nivelten pyörittelyt. Venyttelä silloin tällöin, ei kuitenkaan heti harjoituksen jälkeen.

Tempaus

Tempauksessa kuula nostetaan alhaalta, jalkojen välistä yhdellä isolla liikkeellä pään päälle. Tee tempaus kuten heilautus, mutta vie paino loppuun asti ylös ja pysäytä se pään päälle. Myös tempauksessa voima tulee jalkojen ponnistuksesta.



Negatiivisia kaloreita Rasva sulii kuin itsestään!

Mulberry tabletit tukevat painonpudotustasi ja saat helposti vähennettyä sokerien syöntiä. Sokerin himo saa napostelemaan, johtaen mahdolliseen ylipainoon, väsymykseen ja ärtyneisyyteen. Pääse eroon sokerin koukusta ja helpota painonpudotustavoitteiden saavuttamista.

Mulberry tabletit ovat auttaneet tuhansia ihmisiä pudottamaan painoaan ja edistämään terveellisempiä elämäntapoja.

Vaatteeni alkoivat kutistua

"Rakastan suklaata ja jäätelöä. Myönnän että usein tuli nautittua kumpaakin liian kanssa ja annoin sokerin himoni hallita syömistäni. Iltapäivisin välipalaksi söin suklaata, illalla söin sitä lisää ja mahdollisesti vielä vähän sokeripitoisiin ruokiin ja vaatteeni alkoivat kummallisesti kutistua."

Lisää tahdonvoimaa

Luin Mulberry tableteista ja keskustelin niistä luontais tuotteita käyttävän ystäväni kanssa. Hän ei yllätynyt ollenkaan sokeriongelmas-tani. Vihdoin joku kertoi

mitä kehossa tapahtuu: kun syömme yksinkertaisia eli nopeita sokereita, verensokeri heilahtelee nopeasti ylös ja alas. Tästä johtuen olemme väsyneitä sekä nälkäisiä ja kaikenlaisiksi energia varastoituu rasvaksi kun insuliinitaso nousee verensokerin nousun myötä. Mulberry tabletit vähentävät sokerien imeytymistä vereen, jolloin insuliinin erityy tasaantuu ja verensokeritasapaino säilyy paremmin. Tällöin keho myös käyttää jo varastoitunutta energiaa eli rasvaa paremmin hyväksi. Ystäväni ehdotti että kokeilen tuotetta 3 viikon ajan, jotta kehoni ehtii irtautua sokerikoukusta ja minä ehdin tottua sokerittomampaan elämään.

Rasva alkoi sulaa

Päätin kokeilla tuotetta ja vähensin heti suklaata, kakkuja ja jäätelöitä. Lisäsin ko-



- Auttaa ylläpitämään normaalia verensokeritasoa ruokailujen jälkeen
- Vähentää sokerien ja muiden hiilihydraattien imeytymistä vereen
- Tukee painonhallintaa

Sisältää valkoisen mulperipuun lehti uutetta

Pakkauskoost:
60 tablettia ja 120 tablettia

Saatavilla Luontaistuntijat liikkeistä kautta maan.

New Nordicin tuotteet on kehitetty lisäämään elinvoimaisuuttamme ja mahdollistamaan aktiivisemmän arkipäivän. **Luonnollisesti.** Logomme - hopeapuu - on kansainvälisesti tunnettu ja arvostettu merkki. Se on tae laadusta sekä sinulle että miljoonille muille tuotteidemme käyttäjille ympäri maailman.

Lue lisää New Nordicista ja tuotteistamme
www.newnordic.fi
Asiakaspalvelumme on avoinna arkisin klo 10-16 puh 09-8540742. Lähetä sähköpostia: info@newnordic.fi



Mies joka laihdutti koko kaupungin

Älesundin kaupungissa Norjassa Mulberry tabletit ovat auttaneet yli 1500 henkilöä pudottamaan painoaan. Luontais tuotekaupan omistaja, Johnny Pettersen keksi käyttää verensokeria tasapainottavaa Mulberryä painonpudotuksen tukena. "Suosittelin Mulberry tabletteja asiakkaileni ja huomasi että he pudottivat painoaan helposti. Olin utelias ja tutkin miten mulperipuunlehtiute vaikuttaa verensokeriin, insuliinin erityyksen ja rasvanpolttoon. Mulperipuun lehti uutteen entsyymi tasoittaa verensokeria, joka vähentää insuliinin erityyksen ja näin ollen johtaa parempaan rasvavaraston palamiseen. Ylimääräinen energia ei päädy varastoksi rasvakudoksiin."