



## TUHANNEN JA YHDEN TOISTON VÄLINE

YKSINKERTAISESTI MONIPUOLISTA.

Kuulatreenivillitys on nyt kuumimmillaan, vaikka rautapallot ovat olleet Suomen markkinoilla jo kymmenisen vuotta. Huumassa on myös kääntöpuolensa: kauppojen hyllyiltä löytyy minimaalisen painoisia muovikuulia ja satojen liikkeiden valikoimasta harrastaja ei välttämättä enää löydä sitä, mistä kaikessa lopulta olikaan kyse. Mikä tekikään ruostuvasta rautamöykystä niin ylivertaisen?

**TEKSTI:** KUKKA LAAKSO **KUVAT:** NANA SIMELIUS

Imiö itsessään on tervehenkinen: mitä enemmän ihmiset saadaan liikkutamaan välinettä sen sijaan, että väline liikuttaa heitä, sitä parempi. Mutta unohtuvatko perusteet? Kuten missä tahansa lajissa tai kuntoluomuodossa, myös kuulahommassa on omat lainalaisuutensa.

Kahvakuulaa voidaan syystäkin pitää tuhannen ja yhden liikkeen välineenä. Voihan sillä tehdä mitä vain. Nostoja, pyöryksiä, kiertoja, tasapainoilua, heittoharjoittelua, raahaamista, jonglöörausta... treenata voimaa, nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta ja niin edelleen. Ja voihan sillä vaikka bodata. Ja kilpailla.

Mutta miten kuulasta saisi sen erityisominaisuudet parhaiten esiin? Mihin se oikeastaan onkaan tarkoitettu? Yhtä ainoaa oikeaa vastausta tuskin koskaan tunnustetaan, mutta tässä yksi varsin hyvä: kuulan muoto ja kahva mahdollistavat isot koko kehon liikkeet ja nämä etenkin pitkinä sarjoina toteutettuna. 10 toistoa voi aina tehdä kiekolla tai käsipainolla, mutta useiden minuuttien (esim. erän mittaiset) sarjat eivät enää onnistukaan. Kenties kahvakuula onkin valtavan liikevalikoiman lisäksi myös tuhannen ja yhden toiston väline. Kuten missä tahansa, ensin on suositeltavaa opetella perusteet ja vasta sitten laajentaa paletti kattamaan erikoisempia liikkeitä. Toisaalta jo muutamasta perusliikkeestä saa koottua erilaisia ja vaihteleviakin treenejä. Tehokkuus ei synny suoritettavan liikkeen kummallisuudesta; eihän levytangollakaan tehdä helikopteria.

Lajin perusliikkeet ovat kilpamuodon eli kahvakuularheilun kolme suoritusta: työntö, tempaus sekä long cycle eli rinnalleveto

ja työntö. Mukaan voi lisätä liikkeitä, mutta peruskuvilla pääsee jo pitkälle ja esimerkiksi työntö voi aluksi korvata vauhtipunnerruksella. 🏋️

### TÄSTÄ LÄHDETÄÄN:

1. Valitse sopiva paino: miehille esimerkiksi 16, 20, 24 tai 32 kg. Naiset voivat harjoitella vaikkapa kahdeksan-, 12-, 16- tai 20-kiloisella.
2. Lyhennä palautusaikaa sarjojen välissä kahdesta minuutista minuuttiin ja lopulta 30 sekuntiin.
3. Kasvata sarjojen kestoa. Aloita minuutin pituisella sarjalla. Tee seuraavalla kerralla samalla kädellä kaksi minuuttia ja lopulta kolme.
4. Pidä yhden sarjan toistomäärä sellaisena, mikä tuntuu sopivalta. Tahti voi olla esimerkiksi 4-16 toistoa minuutissa liikkeestä ja käyttämäsi kuulan painosta riippuen.
5. Huomaa, että esimerkkitreeneit on koottu vain varsinaisista kuulaliikkeistä – siksi esimerkiksi kyykyt eivät ole mukana.
6. Toista treeni niin monta kertaa kuin haluat.
7. Lämmittele ja lopeta treeni heilautuksilla.
8. Jos kaipaat vaihtelua tai lisää hauskuutta lisää mukaan liikkeitä - tai mene huvipuistoon.

### ESIMERKKIHARJOITUS

Voit kokeilla esimerkiksi tätä harjoitusta, jossa on eri osien välisine pikkutaukoineen puuhaa reiluksi puoleksi tunniksi per kierros. Kunnon lämmittelyineen, jäähdyttelyineen ja venyttelyineen kuluu vajaa tunti:

- 1) Rinnalleveto kaksi minuuttia/käsi  
Minuutin lepo  
Punnerrus kaksi minuuttia/käsi  
Minuutin lepo  
Rinnalleveto kaksi minuuttia/käsi
- 2) Punnerrus kaksi minuuttia/käsi  
Minuutin lepo  
Vauhtipunnerrus kaksi minuuttia/käsi  
Minuutin lepo  
Rinnalleveto ja vauhtipunnerrus kaksi minuuttia/käsi
- 3) Rinnalleveto ja työntö kaksi minuuttia/käsi  
Minuutin lepo  
Tempaus kaksi minuuttia/käsi  
Minuutin lepo  
Rinnalleveto ja työntö - kuula pohja edellä (long cycle bottom up) kaksi minuuttia/käsi
- 4) Rinnalleveto kaksi minuuttia/käsi  
Minuutin lepo  
Tempaus kaksi minuuttia/käsi  
Minuutin lepo  
Rinnalleveto ja vauhtipunnerrus kaksi minuuttia/käsi