

Kahvakuulaopas kotiharjoitteluun

Anssi Lyytikäinen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2014



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijä Anssi Lyytikäinen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 08</p>
<p>Raportin nimi Kahvakuulaopas kotiharjoitteluun</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 48+65</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Päivi Sinkkonen.</p>	
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli valmistaa kotiharjoittelu opas. Opinnäyte projekti toteutettiin produktina, jonka tuloksena syntyi harjoitteluopas kahvakuulaa liikuntavälineenä käyttäville ihmisille, liikuntaa ohjaaville ja kahvakuulan hankintaa harkitseville.</p> <p>Työ koostuu teoriaosuudesta jossa kerrotaan välineen historiasta ja annetaan lisätietoa kahvakuulaharjoittelusta, toiminnallisesta harjoittelusta kahvakuulalla ja ryhmäliikunnan muotona. Tämän osuuden jälkeen esitellään tutkimus, kyselyt ja sen tulokset. Lopuksi on pohdinta ja tuotos.</p> <p>Oppaan valmistelun aloittamisessa huomioitiin liikunnanohjaajien toiveita suullisissa keskusteluissa ja asiakkaille jaettiin kyselylomake. Kyselyn ja keskustelujen avulla pyrittiin antamaan työn tekijälle lisätietoa liikkujien ja ohjaajien mielipiteistä kahvakuulaoppaan sisällön suhteen. Näitä tietoja silmällä pitäen rakennettiin opas vastaamaan yllämainittavien tahojen toiveita ja päämääriä.</p> <p>Alkukyselyn avulla selvitettiin tarve oppaalle ja vastauksien avulla tuotettiin kahvakuulaopas. Oppaaseen sisältyi perustekniikan osuus ja liikeopas. Liikkeitä produktissa oli 50 kappaletta ja liikevariaatioita oli seisten, lattialla ja tuolilla tehtäviin liikkeisiin.</p> <p>Työn tuotoksena syntyneitä kahvakuulaopasta tullaan jatkossa käyttämään Nousiaisten kunnan liikunnan ohjauksissa materiaalina, aloitusoppaana kahvakuula ryhmille ja kunto-ohjelman lisäosana.</p>	
<p>Asiasanat kahvakuula, toiminnallinen harjoittelu , kahvakuulaharjoittelu, opas, kotiharjoittelu</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Author Anssi Lyytikäinen</p>	<p>Group or year of entry LOT 2008</p>
<p>The title of thesis Kettlebell home training guide</p>	<p>Number of report pages and attachment pages 48+65</p>
<p>Advisor Päivi Sinkkonen</p>	
<p>The goal for this thesis was to produce a home training guide for kettlebell. The thesis project was produced as a product, which led to the making of a training guide for people who train or instruct with kettlebells and those who are thinking of purchasing a kettlebell.</p> <p>The thesis consists firstly of a theoretical section, which deals with the history of the kettlebell and also includes more information about kettlebell training, functional training and group exercising. After this section the thesis concentrates on the research part, the surveys and results. The last part of then thesis the focuses on the discussion and the output of the thesis.</p> <p>At the beginning of producing this guide suggestions by kettlebell instructors were heard through various interviews. A number of group exercising clients were handed a questionnaire. With the help of the answers to the questionnaires and interviews with the instructors useful information of the opinions and on the contents of the kettlebell guide was acquired. Considering these points of views, the guide was built to answer the needs and goals of both of these groups.</p> <p>The first questionnaire examined the need for the guide. The kettlebell guide was produced on the basis of the information from the questionnaire. The guide consists of a technique part and an exercise part. The final product includes 50 exercises. The variations of the exercises in the guide are illustrated in standing position, on the ground and around a chair.</p> <p>The product of the thesis will be used by group exercising instructors. The product will also be made available for kettlebell groups as a beginner's guide and as an additional part to health programmes</p>	
<p>Key words kettlebell, functional training , kettlebell training, guide, home training</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	YLEISTÄ TIETOA HARJOITTELUSTA	3
3	KAHVAKUULA ENNEN JA NYT	5
	Kahvakuulan historia	5
	Millainen väline kahvakuula on nykyään?	5
4	KAHVAKUULAHARJOITTELU JA TOIMINNALLINEN HARJOITTELU	7
	4.1 Kahvakuulaharjoittelun toiminnallisuus.....	8
	4.2 Kahvakuulaharjoittelun edut ja hyödyt	10
	4.3 Kahvakuulaharjoittelun lajianalyysi.....	11
	4.3.1 Lihaksiston harjoittaminen kahvakuulalla	12
	4.3.2 Lihasten toiminta kahvakuulaliikkeissä – lihastyön analysointia.....	12
	4.4 Toiminnallinen kuntoutus kahvakuulalla	13
	4.5 Toiminnallinen voimaharjoittelu kahvakuulalla	14
5	KAHVAKUULA RYHMÄLIKUNNAN MUOTONA	16
	5.1 Kahvakuulatunnin monimuotoisuus	16
	5.2 Harjoittelun turvallisuusohjeita	16
	5.3 Kahvakuulan käytön tavoitteita.....	17
	5.4 Kahvakuulatunnin rakenne, suunnittelu ja toteutus	18
	5.5 Kahvakuulaohjaajien koulutus	19
	5.6 Sukupuolten väliset erot ja kompastuskivet harjoittelussa	20
6	TYÖN SUUNNITTELU JA TYÖN VAIHEET.....	22
7	KYSELYTUTKIMUS JA JOHTOPÄÄTÖKSET	23
	7.1 Kohderyhmä.....	23
	7.2 Tutkimuksen toteutus.....	24
	7.3 Kyselyiden purku ja tulokset	25
	7.3.1 Kyselylomake 1	25
	7.3.2 Kyselylomake 2	33
8	TOTEUTTAMISEN VAIHEET JA KOTIHARJOITTELUOPAS.....	41
	8.1 Toteutuksen vaiheet ja oppaan sisältö.....	41
	8.2 Oppaan sisältö ja rakenne.....	41

9 POHDINTA	43
LÄHTEET.....	47
LIITTEET	49
Liite 1. Opas ja kansilehti	49
Liite 2. Kyselylomake 1.....	107
Liite 3. Kyselylomake 2.....	109
Liite 4. Kuva 1	111
Liite 5. Kuva 2	112
Liite 6. Kuva 3	113

1 Johdanto

Opinnäytetyössä tarkastellaan kuntoilun ja kotiharjoittelun aloittamista. Sitten siirrytään kahvakuulaharjoittelun tieteellisiin perusteisiin, mikä luo pohjan käytännön harjoittelun oikeaoppiseen toteuttamiseen. Esille tuodaan kehityksen kannalta yhtä tärkeä kokonaisuus yhdessä harjoittelun, ravinnon ja levon kanssa: määrä, laatu ja ajoitus. Nämä kolme tekijää muodostavat käytännön harjoittelun perustan, johon työssä erityisesti perehdytään.

Työssä tullaan kertomaan, kuinka kahvakuulaharjoitteilla voidaan kohottaa kuntoa ja hankkia koko kehoa kehittävää tai kuntouttavaa lihasmassaa. Valmistetun oppaan liikkeet on suunnattu kuntoilijoille, ryhmäliikunnassa liikkuville ja kahvakuulasta yleisesti kiinnostuneille. Kahvakuulan kotiharjoittelun avulla pyritään lisäämään kiinnostusta omatoimiseen kuntoiluun ja hyvinvointiin. Opinnäytetyö rakennettiin yhteistyössä Nousiaisten kunnan vapaa-aikatoimen liikkujien, liikunnanohjaajien ja järjestäjien kanssa.

Oppaassa esitellään liikkeitä aloittelijaystävällisesti ja jokaiselle oppaan lukijalle annetaan vaihtoehtoja helposta haastaviin yhdistelmä- ja perusliikkeisiin. Näihin liikkeisiin yleisesti kuuluvat erilaiset: nostot, heilautukset, kyykyt ja työnnöt. Liikkeiden tulkintaa helpottamaan on lisätty kuvia ja lyhyitä selostuksia liikkeen suorittamisesta alkuasennosta loppuasentoon.

Toiminnallista harjoittelua hyödynnetään ryhmäliikunnassa, kuntosaliharjoittelussa järjestö- ja seuratoiminnassa näkyvästi nuoresta aina ikääntyviin liikkujiin Suomessa. Kahvakuulaharjoittelu on noussut suosituksi liikuntamuodoksi monella tasolla liikunnan ohjaamisessa ja nykyaikaisena ryhmäliikunnan muotona. Kahvakuula harjoittelun monipuolisuus, harjoitteluun käytetyn ajan vähentyminen ja välineen hankinnan pienet kustannukset ovat vain muutamia kahvakuulailun hyviä puolia liikunnan lisäämiseksi vapaa-ajalla.

Useimmilla kahvakuulailua harrastavilla tai sitä aloittavilla on erilaisia tavoitteita, esimerkiksi kehonhallinnan parantaminen koordinaation muodossa tai lihasten

kasvattaminen. Kahvakuulaharjoittelu on toiminnallista ja monipuolista harjoittelua koko vartalon lihaksistolle. Harjoittelun avulla voidaan lihaskunnan lisäksi parantaa vaikka tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta yhden harjoituksen aikana. Kahvakuulaharjoittelu kohdistuu päälihasryhmien ohella erityisesti asentoa ylläpitäviin keskivartalon ja lantion seudun lihaksiin. Tämänkaltaisen toiminnallisen harjoittelu kahvakuulalla kehittää ja parantaa, myös hermoston, lihasten ja aistinelinten yhteistoimintaa. Nivelten terveyttä edistävät kahvakuulan perusharjoitteet ovat myös kuntoutukseen soveltuvia liikeratoja ja nivelten kuormittavuutta lisätään ilman suurta vastuspainojen liikuttelua harjoittelussa.

Oppaan toteutukseen saatiin paljon tiedusteluja liikkuvien aloittelijoiden toimesta työskennellessäni Nousiaisten kunnan ryhmäliikuntatuntien ohjaajana. Toimin liikunnanohjaajana kokopäiväisesti Nousiaisten kunnan liikunta- ja vapaa-aikatoimessa. Keskusteluissa Nousiaisten kunnan toimihenkilöiden sekä ryhmäliikuntaan osallistuneiden kanssa nousi esille, että tarvetta olisi kotiharjoitteluoppaalle.

Opas tultaisiin rakentamaan kunnan tarjoaman viikottaisen ryhmäliikuntatunnin ohelle. Näille ryhmäliikuntatuntien osallistujille tultaisiin teettämään kysely, jonka kautta saadaan selville saatiinko opas vastaamaan mahdollisimman paljon heidän tarpeitaan?

Työn tarkoituksena on kahvakuulaoppaan avulla antaa liikevaihtoehtoja ja tietoja aloitteleville tai jonkin verran harrastaneille kahvakuulan käyttäjille. Samalla oppaasta tulee Nousiaisten kunnan materiaali, jota hyödynnetään asiakasviestinnässä, uusien asiakkaiden ohjaamisessa, tuntien suunnittelussa ja ohjaamisen apuvälineenä. Oppaan liikkeet ovat suunniteltu perusliikkujalle, joka haluaa kehittää lihaskuntoaan ja kahvakuulan perustekniikkaa kotiharjoittelulla. Eritasoiset liikkujat saavat hyvää tietoa kahvakuulaharjoittelusta oppaan avulla ja arvokkaan liikeoppaan kotiharjoittelun monipuolistamiseen.

2 YLEISTÄ TIETOA HARJOITTELUSTA

Kehityksen kolminaisuus on aina ennen harjoittelun suunnittelua ollut harjoitus, ravinto ja lepo. Nämä kolme tekijää edesauttavat tai romahduttavat pohjan hyvältä harjoittelun kehitykseltä. Käytännössä tämä tarkoittaa hyvää suunnittelua perusasioiden suhteen, jolloin tavoitteiden aikaansaamisella on hyvä perusta. (Grönfors & Erämetsä. 2003, 34-35.)

Tuloksien saavuttaminen harjoittelulla on haastavaa eikä yksittäistä menetelmää ole olemassa, joka toimisi kaikissa olosuhteissa ja yksilöstä riippumatta. Käytännön toiminta on ainoa tapa tulosten saavuttamiseksi. Henkilön pitää haastaa elimistöään jatkuvaan sopeutumisen ilmiöön, johon hänen elimistönsä voi vastata vahvistamalla lihasmassaa ja voimantuottoa. (Grönfors & Erämetsä. 2003, 8-9)

Harjoittelun hallinnan kannalta tärkeimmät tekijät ovat määrä, laatu ja ajoitus. Näiden tasapainosta saadaan aikaan positiivinen lopputulos mille tahansa harjoittelun mittarille. Teoksessa *Massaa ja voimaa!* Grönfors ja Erämetsä kirjoittavat näin edellämainituista kolmaesta tekijästä: ”Jokaikinen koskaan kehitetty tai tulevaisuudessa häämöttävä harjoitusohjelma tai ruokavalio koostuu näistä tekijöistä.” (Grönfors & Erämetsä. 2003, 11.)

Harjoittelun kokonaisuuden kannalta edellämainitu tekijät ovat tärkeitä, mutta mitä ne tarkoittavat käytännössä?

2.1 Käytännön perustekijät harjoittelun kokonaisuuden määrittelyyn

Määrä

Työmäärää harjoittelussa kuvataan tämän tekijän avulla. Harjoituksen sarjat ja toistot auttavat tulkitsemaan harjoittelun kertojen kuormittavuutta ja pidemmällä ajanjaksolla kehitystä harjoituksien kokonaisuutta silmäiltäessä.

(Grönfors & Erämetsä. 2003, 40-43.)

Laatu

Tekijällä käsitellään harjoituksen sisäistä intensiteettiä. Harjoituksen kuormien, painojen ja rasittavuuden suhdetta määrään. Intensiteettiä harjoittelussa voi olla kahdenlaista kuormaperusteista tai tehoperusteista. (Grönfors & Erämetsä. 2003, 40-43.)

Ajoitus

Ajoituksen tekijän piiriin kuuluu kaikki harjoitteluun liittyvä ajoittaminen. Tämänkaltaisia asioita ovat esimerkiksi: harjoituksen kesto, harjoituksen toistuvuus ja harjoitusrytmi. (Grönfors & Erämetsä. 2003, 40-43.)

3 KAHVAKUULA ENNEN JA NYT

Kahvakuulan historia

Kahvakuula eli Kettlebell tai Girya on siis venäjältä lähtöisin oleva kuntoiluväline, jossa rautaiseen kuulaa muistuttavaan esineeseen on yhdistetty tartuntakahva. Ensimmäinen kirjallinen maininta sanasta ”Girya” - voimailuvälineestä on Venäjän kielen tietosanakirjassa vuodelta 1704. Kahvakuulaa on käytetty voimailutarkoituksiin 1800-luvun lopulta alkaen, tästä todisteena vanha Suomalaisen voimailuseuran logo. (kts. liite 2.). Ensimmäinen kirjoitettu artikkeli kahvakuulan tehosta painon hallinnassa on Hercules – nimisessä fitness lehdessä vuonna 1913. 1930-luvulla kahvakuula nostettiin ent. Neuvostoliiton yhdeksi kansallislajeista. Ensimmäisiä virallisia kilpailuja on järjestetty 1940 – luvulta lähtien. Koulujen ja yliopiston tietoisuuden laji rantautui 1950-luvulla, sitä ennen voimanostajat, olympiaurheilijat ja armeijan henkilöstö kuuluivat lajin pioneereihin. Vasta vuonna 1985 laji tunnustettiin urheilumuotona ja se sai urheilulle kuuluvan kattojärjestön Girevoy Sport/Kettlebell Sport, joka sääti lajille säännöt ja ohjeistukset kilpailemiseen. Samalla kilpailemiseen kahvakuulalle tuli universaalinen koko-ohje, joka on korkeus 228 millimetriä, ympärys 210 millimetriä ja kahvan ympärys 35 millimetriä. (Cotter.2013) (Kilpeläinen. 2010 , 9-13.)

Millainen väline kahvakuula on nykyään?

Kahvakuulaa saa nykyisin myös kumi- ja muovipinnoitettuna metallikuulana (kts. liite 3) ja hiekkatäytteisenä muovikuulana. Metallinen kuula soveltuu parhaiten tehokkaaseen harjoitteluun. Muovipinnoitteen kuulan etuna voidaan pitää sen pintamateriaalia, joka ei aiheuta kolhuja vaikka lattiaan pudotessaan esimerkiksi kotona treenattaessa. Ainoa erittäin tärkeä asia muovikuulan laadussa on se että se ei kestä harjoittelussa tehtäviä erikoistekniikoita, kuten kahvakuulan heittoa ja maahan paaskaamista. Naisille suositeltava kahvakuula kuntoharjoitteluun on painoltaan 4-12 kiloinen, kun taas miesten hankittavaksi suositellaan 12-24 kiloista harjoitusvälinettä. Painavampi kuula on haastavampi käsitellä ja tuo haastetta liikkeisiin, mutta avustaa

myös samalla harrastajaa liikuttamaan kuuluu lähempänä omaa vartaloa. Suositeltuja kuulapareja voisi olla pitkällä tähtäimellä naisille 8 –kiloinen ja 12kg ja miehille 12kg ja 16 kg. Vaikka kahvakuula on hyvin yksinkertainen liikuntaväline, vaaditaan siltä kuitenkin monia ominaisuuksia. Tärkein on kuulan kahvaosa ja sen ulkoinen olemus. Kahvan kuuluisi olla koko matkaltaan sileä, yhteen käteen varmasti mahtuva sujuvan kädenvaihdon vuoksi ja ulkomitoiltaan miellyttävä kapea tai paksu käyttäjän otteen varmistamiseksi. Kahvojen Paksuus metallikuulissa vaihtelee 33- ja 35 cm välillä. Kahvassa ei saisi olla karhennuksia ja käden pitää mahtua olemaan kahvassa esimerkiksi kuulan kiertäessä rinnallevedon ja tempauksen aikana liikkeen vaatimalla tavalla. (Cotter.2013) (Kilpeläinen. 2010, 9-13.)

4 KAHVAKUULAHARJOITTELU JA TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

Millaiselle liikkujalle kahvakuula soveltuu? Alla selvennetään muutamia esimerkkejä.

- Kuntoilijalle joka aloittaa harrastuksen perusteista perusliikkeillä ja sopivilla painoilla.
- Jonka toinen tavoite on lisätä liikkuvuutta ja liikeratojen kehittyessä harjoittelun haastavuutta.
- Kuntouttajalla on annettu ohjeistus/ liikuntaresepti lääkäriltä tai fysioterapeutilta parantaa lihastasapainoa ja lisätä kuntouttavaa liikettä tukilihaksille ja pääliharyhmille esimerkiksi jalkojen, keskivartalon tai selän alueella.
- Kahvakuulan toiminnallisuuden lisäämällä kuormalla elimistölle ja inaktiivisuuden vähentämisellä jokapäiväisessä elämässä voi olla positiivista vaikutusta painonhallintaan laihduttajalle.
- Kahvakuulan perusliikkeet kuormittavat fyysisesti suurinta osaa kehon lihaksistosta ja harjoittelusta kiinteytystä hakevalle on tästä suuresti apua.
- Aktiivikuntoilija saa kahvakuulasta pieneen tilaan sopivaa apua lisätä harjoittelua kun aikataulujen täyttämä elämänrytmi tai motivaatio sellaista vaatii.
- Voimailija saa lajinomaiseen harjoitteluun monipuolisuutta. Samalla tukea tasapainoa haastavista kahvakuulaliikkeistä, unohtamatta kahvakuulan roolia lihasten hermotuksen herättelyssä.
- Urheilijan tarpeita vastaava harjoittelu pyrkii lajispesifisyyteen, siksi kahvakuula on hyvä väline myös tämänkaltaiseen harjoitteluun. Lihaksien toimintaa pyritään kehittämään kahvakuulalla urheilun tarpeisiin. Urheilijan voimantuotosta saadaan tehokasta, oikea-aikaista ja taloudellisesti luontevaa tilanteen sitä vaatiessa.

(Kilpeläinen. 2012, 20-21 ja 23-24.)

4.1 Kahvakuulaharjoittelun toiminnallisuus

Muinaishistoriassa samurait harjoittelivat toiminnallista liikeharjoittelua, joilla olisi näkyviä vaikutteita taisteluissa menestymiseen. Harjoitteita pystyttiin suorittamaan millaisissa olosuhteissa ja tiloissa tahansa. Toiminnallinen harjoittelu on kehittynyt erilaisten harjoitus- ja kuntoutustapojen kautta siihen mitä se on nykypäivänä. Toiminnallisella harjoittelulla kohdennetaan fysio- ja toimintaterapian, urheiluvallmennuksen ja erilaisten liikuntamuotojen vaikutteita vastaamaan nykypäivän liikunnan ja urheilun tarpeita esimerkiksi eri liikesuunnissa ja liikeradoilla.

(Aalto,R. Paunonen. Paanola.2007, 46-60.)

”Toiminnallisella harjoittelulla haetaan ”liikettä jolla on merkitys (Paul Chek)” ja joka huomioi kehon kaikki liikkeenhallintajärjestelmät fyysisiltä ja psyykkisiltä osin. Suunnitellut harjoitukset toteuttavat missiota ja visiota täydellisestä liikuntakoneistosta.” (Paunonen.Seppänen.2011, 6.)

Liikkeen toiminnallisuuden määritelmä:

Toiminnallisesti oikea liike voi tarkoittaa tasapainon säilyttämistä haastavassa liikesuorituksessa tai sen aikana. Toiselle esimerkiksi keskivartalon kontrolli alusta loppuun suorituksessa on tärkeintä. Kolmas taas haluaa kaiken lajinomaisista ominaisuuksista sujuvan liikesuorituksessa mallina olevan liikkeen mukaan. Neljäs hakee keskilinjaa ja syvempää lihaskontrollia liikkeen onnistumiseksi. Kaikkien näiden suoritusten tavoitteita voidaan tulkita liikkeen ”Toiminnallisuudeksi”.

(Paunonen. Seppänen. 2011, 6-8.Myers. 2013, 170-202)

Yhteistä esimerkiksi huippu-urheilijalla ja tavallisella arkiliikkujalla on toiminnallinen harjoittelu. Toiminnalliselta suoritukselta haetaan vaikutusta tai parannusta suorituskyykyyn, lihastasapainoon, ryhtiin, toimintakyykyyn ja koko liikejärjestelmän hallintaan. (Kilpeläinen. 2012, 19.)

Toiminnallisessa harjoittelussa yksi esiintyvä perusajatus on hyödyntää erilaisia liikesuuntia yhden liikkeen ajan ja samanaikaisesti tuottaa voimaa liikkeeseen eri suunnista. Tämän tapahtuessa oletetaan lihaksien välisen koordinaation ja liikkeen

vakauttamiskyvyn kehittyvän. Voimatuottosuuntia kutsutaan toiselta nimeltään voimatuottovektoreiksi. Niitä ovat vertikaalivektori, horisontaalivektori ja diagonaalivektori.

Vertikaalivektori on yleisimmin käytetty voimaharjoittelussa, esimerkiksi erilaisten kyykkyjen, punnerrusten ja hyppyjen suorittamisessa eli konsentrisen vaihe lihastyössä.

Horisontaalivektorin voimantuotossa tarvitaan kehon työntävää liikevoimaa eli eksentrisen vaihe lihastyössä, koska yleensä tehtävät liikkeet ovat potkuja, lyöntejä ja heittoja.

Diagonaalivektorin on sekoitus molempia edellä mainittuja, siksi se ei kuulu yleisesti perinteiseen lihaskuntoharjoitteluun esimerkkejä voi myös löytyä arkielämästä, kuten panssarioven aukaisu, aluksi liike on vetävä, mutta liike joudutaan oven aukaisemiseksi muuttamaan työntäväksi kiertoliikkeeksi oven raskaan vastuksen takia ilmalukko/vahva ovensulkija. (Paunonen. Seppänen.2011, 12-13. Myers.2013 , 170-202)

Kahvakuulalla harjoittellessa niin sanotut ”Moniulotteiset” liikkeet/liikesarjat parantavat lihaskunnan lisäksi myös koordinaatiota sekä tasapainoa. Liikkeitä tehdään eri tasoissa ja voiman tuottamisen suunnat vaihtuvat samankin liikkeen sisällä. Harjoittelun vaikutukset ovat siis lähempänä arkielämää ja harrastettavien liikunnan muotojen vaatimuksia.

Kahvakuulaharjoittelu tuo lisää päivittäiseen liikuntaan haastavuutta, tehoa ja kalorinkulutusta. Aikaa säästyy, tinkimättä suorituksen tehosta. Nousujohteisuuttakin voidaan lisätä liikkeen haastavuutta lisäämällä – aina ei tarvitse pelata suurempien painojen kanssa tai lisätä kuormaa sarjalle. Harjoitat liikettä ja samalla kehität kehoasi kokonaisvaltaisesti ja kehon kehittyminen on vain harjoittelusta syntynyt sivutuote. (Kilpeläinen. 2010, 14-15.)

Kahvakuulaa käytetään usein oheisharjoitteluun muiden lajien yhteydessä (jäähkiekko, yleisurheilu ja amerikkalainen jalkapallo). Kehonhallinta, painonsiirrot jaloilla, tasaisen rytmin opettelu, voiman tuottaminen ja sen käyttäminen, keskivartalon hallinta ja esimerkiksi otteen kehittyminen tukevat hyvin monia lajeja.(Laakso.2011, 151-153.)

4.2 Kahvakuulaharjoittelun edut ja hyödyt

Kahvakuulaharjoittelu on sekoitus erilaisia liikunnanmuotoja: Voimailua yksinkertaista painoa nostelemalla, lihasryhmien yhdenaikaista toimintaa kuulan liikuttamisen aikaan saamiseksi ja arjen jumpista tarrattua kuntoilua, jota suorituksen tekniikan ja kunnan kohotessa voi jatkaa ilman taukoja kymmeniä minuutteja. Kahvakuulailu on monipuolista liikuntaa, jossa kehittyminen on ikuista ja haastavuuden lisäämiseksi vain oma mielikuvitus on rajana harjoittelun ja yksittäisen harjoituskokonaisuuden kehittämässä helposta vaikeaan. (Kilpeläinen. 2010, 17-27.)

Kahvakuulalla on erilaisia käyttäjiä ja käyttötarkoituksia. Harrastaja ja liikkuja hakevat toiminnalleen tavoitteita, josta seuraavassa luettelossa on niistä

Kahvakuulan edut harjoittelussa

- Parantunut lihaskunto.
- Parantunut ryhti ja keskivartalon hallinta.
- Tehostunut energiankulutus → kiinteytyminen, laihtuminen.
- Parantunut koordinaatio ja tasapaino.
- Tehostunut ajankäyttö.
- Motivaatio ja lisääntö.
- Harjoitellaan kokonaisia liikkeitä ja liikesarjoja, ei erillisiä lihaksia.
- Harjoitukset voivat perustua jonkin urheilulajin suoritukseen. Ne voivat myös muistuttaa arkielämän tai työn vaatimia liikkeitä.
- Kineettinen ketju treenataan toimimaan kokonaisuutena varpaista sormenpäihin.
- Liikehermostoa harjoitetaan kohti tasapainoa ja koordinaatiota.
- Liikkeiden muunneltavuus on lähes loputon → mielenkiinto säilyy.
- Tavoitteena on hallittu, tehokas ja pysyvästi terve vartalo!

(Kilpeläinen. 2010, 17.)

Mitkä ovat eroavaisuudet kahvakuulalla käsipainoon verraten? Onko siis liikeratojen lisäksi kahvakuulalla tehtävillä harjoitteilla paremmin soveltuvuutta pitkiin sarjoihin? Vaikka raudan nostaminen ei varsinaisesti ole pehmeää, se voi olla hyvin sulavaa.

Kahvakuulaharjoittelussa olennaista on kehon lihasryhmien samanaikaisen käytön sujuvuus ja vastuksen liikuttamisen taidokkuus. Jatkuvuuden kannalta harjoittelussa keskitytään: tekemään isoja pääliikkeitä, sopivilla painoilla, pitkäaikaisesti. Parannetaan fyysistä kapasiteettia työkennellä ja samanaikaisesti kestävyyttä. Kahvakuulan uskotaan olevan muodikasta siksi, että sillä tehtävä lihastyö on monille uudenlaista liikuntaa ja siksi vaihtelu tuo näkyvää tulosta. Voimailijat ja urheilun pioneerit ovat tehneet vastaavia liikkeitä vuosien ajan harjoittelussaan, peruskuntoilijalle ne ovat uusia. Kahvakuulaharjoittelun kautta ihmisille on esitelty uusi isompi liikunnan tapa. Kahvakuulaa liikuttamalla tehdään suuria liikeratoja, temmaten, pyöritellen ja heilauttaen. Tämä on yksi kahvakuulan tehokkuuden salaisuuksista: harjoitellaan lihaskuntoa, joka samalla kehittää myös hapenottokykyä. Enää ei ole siis välttämätöntä harjoitella erikseen voimaa kuntosalilla, kohottaa kuntoa lenkkeillen ja liikkuvuutta venyttäen syvävenyttelyllä tai joogalla, koska kahvakuulan liikkeiden oikealla tekniikalla suoritettut perusliikeharjoitteet kehittävät kaikkia näitä ominaisuuksia. (Laakso. 2011, 147 – 150.)

4.3 Kahvakuulaharjoittelun lajiansalyysi

Kahvakuulaharjoittelun vaikutukset kohdistuvat pinnallisten päälihasryhmien lisäksi myös vartalon ryhtiä ja asentoa ylläpitäviin keskivartalon ja lantion lihaksiin. Esimerkiksi pallealihaksen toiminta korostuu kahvakuulaharjoitteissa keskivartalon lihastyön tukijana. Jalkojen reisi- ja pakaralihakset, kuin myös keskivartalon lihakset ovat kaikissa liikuntasuorituksissa lihasketjun toiminnan edellyttäjiä. Monien voimateholajien oleellinen mittapuu on se, että kuinka paljon yksilöllä on omaan painoon suhteutettua voimaa. Toinen tärkeä asia on voiman suuntaaminen lajityyppiseen suoritukseen ja kuinka lihakset toimivat oikeanlaisella tehokkuudella, voimalla ja nopeudella. Tarpeetonta lihasjännitystä vältetään taloudellisuussyistä, sillä tavalla liikunnasta saadaan jouhevaa ja rentoa. (Kilpeläinen. 2010, 14-27.)

4.3.1 Lihaksiston harjoittaminen kahvakuulalla

Kahvakuula heilurimainen (ballistinen) liike on dynaaminen ja nopea, joka kokonaisvaltaisesti kehittää lihaksia samalla vahvistaen myös jänteitä, nivelsiteitä ja sidekudoksia. Nostoliikkeissä liikkeen aloitus ja sen voima lähtevät alkuun jaloista. Kineettinen lihasketju hahmottuu kehossa perusliikkeiden kautta. Kahvakuulaa nostettaessa suoralle kädelle alhaalta ylöspäin työskentelee koko kehon lihasketju käsistä varpaisiin. Kaikki isot ja pienet lihasryhmät ja yksittäiset lihakset toimivat harmoniassa samanaikaisesti. Tärkeän roolin tämän kaiken sisäistämisen jälkeen luovat väsymyksen sietokyky ja sinnikkyys, jotka kehittyvät pitkien sarjojen myötä. (Laakso. 2011, 160-161.)

Kehon lihasasapainolle yleinen mittapuu on vartalon ryhti ja tukirangan hyvinvointi, jotka ovat suorassa yhteydessä lihastyön taloudellisuuteen. Lihaskuntoharjoittelua tulisikin kohdistaa tasapuolisesti ja suoraviivaisesti päälihasryhmille niin, että heikot ja vähemmän harjoittelussa kuormitetut lihasryhmät olisivat etusijalla harjoittelussa. Kahvakuulaharjoittelun aikana yksikään päälihasryhmä ei jää lihastyöstä sivuun. Saman harjoituksen aikana treenataan myös tehokkaasti asennon kannalta tärkeitä ryhtilihaksia. (Kilpeläinen. 2010, 14-27.)

4.3.2 Lihasten toiminta kahvakuulaliikkeissä – lihastyön analysointia

Kahvakuulaa nostaessa maasta tai valmistautuessa voimakkaaseen kiertoon, pidätät hengitystäsi luonnollisesti automaattisesti. Jännität yhdenaikaisesti pallealihasta, jolta saat ylimääräistä voimaa ja tukea suoritukseen. Alaselkään kohdistuu painetta huomattavasti odotettua vähemmän. Kun harjoittelija oppii perusliikkeiden suoritustekniikat, saadaan harjoittelijan tekemiseen uudenlaista rentoutta niin sanotun ”anatomisen hengityksen” kautta. Poikittainen vatsalihas säätelee vatsaontelon painetta tämän liikehallinnan osan kehittyessä. Poikittaisen vatsalihaksen hyvä kunto edesauttaa lannerangan toimintaa kehon etupuolella ja samalla rajoittaa vatsaonteloa

pömpöttämästä ja lannenotkon (lordoosi) korostumista. Myös vinojen vatsalihasten roolia kahvakuulalla harjoiteltaessa pidetään tärkeänä. Vinojen vatsalihasten toiminta kineettisenä lihasparina korostetaan liikkeissä, joissa vartalon asentoa kierretään tai kallistetaan sivulta sivulle. (esim. Roosa-nauha- ja pään ympärikierto kahvakuulalla) Keskivartalon lihaksista myös esimerkiksi kehon ojentajalihakset????? toimivat mukana vartalon kierroissa ja sivutaivutuksissa sekä taakse taivutuksessa. Nelikulmaisen lannelihaksen roolina on vartalon ojentaminen pystyasentoon sivutaivutuksesta ja paremmin kontrolloida sivutaivutuksen tekemistä vastakkaiselle puolelle kehoa. Tämän lihaksen rooli on keskeinen lantion alueen liikkeissä. Leveän selkälihaksen tehtävänä on kahvakuulaharjoitteissa keskivartalon tukeminen mm. voimaa vaativissa nostoliikkeissä. Tämän lisäksi leveä selkälihas toimii vakauttamassa liikkeissä, joissa keskivartalon painopiste on lonkasta kallistuneena eteenpäin.

Näiden asentoa ylläpitävien keskivartalon lihasten ohella kahvakuulaharjoittelu kehittää paljon myös suuria pinnallisia lihasryhmiä. Edellä mainitut jalkojen reisi- ja pakaralihasten kuormitettavuus lisääntyy harjoittelun kyykky- ja nostoliikkeissä. Monipuolinen harjoittelu kahvakuulalla harjoittaa kaikkia vartalon päälihasryhmiä. Mukana olevat syvät ryhtilihakset saavat harjoitusta toiminnallisesti ja voimistuvat. (Kilpeläinen. 2010, 14-27.)

4.4 Toiminnallinen kuntoutus kahvakuulalla

Toiminnallisen harjoittelun suosio kuntoutuksessa perustuu harjoitteluun kohti kokonaisvaltaista liikettä tai sen sarjaa, eikä pelkästään erillisiä lihasryhmiä tai lihaksia. Siksi kuntoutettavan osa-alueen liikkuvuus ja toiminta saadaan paranemaan vähän kerrallaan tehokkaalla ajankäytöllä. Kehoa harjoitetaan suorittamaan kokonaisuutena taloudellisuuden ylläpitämiseksi ja hermolihasjärjestelmää horjutetaan toimimaan suuremmalla määrällä. (Aalto,R. Paunonen. Paanola. 2007, 49-50.)

Tästä lihastenryhmien työskentelystä syntyy positiivinen vaikutus kehonkoostumukseen ja hapenkuljetuselimistölle. Vaikka kuntoutujan liikkeet eivät olisi suorituksen puhtaudeltaan parhaita, voi toiminnallisen harjoituksen liikkeet olla silti kriteereiden mukaisia. Kriteereistä tärkeimpinä pidetään liikkeen kuormittavuutta usealle

lihasryhmälle sekä fyysiselle ominaisuudelle kerrallaan yhden liikkeen aikana. Laaja liikeradan ylläpito (esim. kahvakuulan etuheilautuksen heilurimainen liike), ja liikkeen esivenytys lähtöasennosta (kahvakuulan pysäytys ja suunnanvaihdos alasviennistä ylösventtiin ns. liikkeen lähtöasento), parantaa treenattavan lihasryhmän supistumista. Esivenytyksellä saadaan lihakset aktivoitumaan järjestyksessä, jolloin harjoitusvaikutus kohdistuu oikealle lihasryhmälle. (Aalto. Paunonen. Paanola. 2007, 56-57.)

4.5 Toiminnallinen voimaharjoittelu kahvakuulalla

Toiminnallisella voimaharjoittelulla tarkoitetaan kehon liiketaitoedellytysten siirtämistä lajin vaatimiin suorituksiin. Tämä tarkoittaa päivittäisiä rutiinitoimintaa harjoituksissa tai urheillessa esimerkiksi pelin aikana toteutettavia liikekokonaisuuksia. Tämän asian toteutuessa luodaan harjoitteluun edellytyksiä suorituksen taloudelliseen suorittamiseen paremmin. Taloudellisuus on myös voimaharjoittelun voiman tuottamisen tavoite, siksi hermolihasarjestelmältä edellytetään optimitasoista toimintaa sekä viestin kuljettamiseen hermossa, sisäisen säätelyn lisäämiseen lihaksessa ja kontrolloimaan liikettä lihaksessa. Liikekontrollin optimaalisen toiminnan säätelyä tarvitaan hyvin säädelyä voimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota sekä lihasten aktivoitumisjärjestystä. Harjoittelun voimantuoton ongelmat syntyvät liikkeen hallinnan epäpuhtaudesta, jota toisin sanoen voisi verrata suoraan liikekontrollin puuttumiseen. Heikkoa liikekontrollia tulisi seurata ja pyrkiä poistamaan silmämääräisesti havaittavat heikon liikekontrollin virstanpylväät harjoittelusta. (Paunonen & Seppänen.2011, 30-34.)

Voimaa harjoitettaessa toiminnallisella harjoittelulla tulisi huomioida nämä asiat.

- tavoitteenmukainen liikenoisuus ja suunta voiman tuotossa
- valvo liikkeessä voimantuoton ytimen vakauttaminen ja mietiskele mistä se (voimantuotto) lähtee
- muista valvoa, että lihasryhmät, jotka tuottavat voimaa aktivoituisivat järjestyksessä
- selvittää liikeketjun heikot osat tai rajoittavat tekijät
- voimantuotossa pitää pyrkiä nousujohteisuuteen, muuttamalla liikenoisuutta, vastusta sekä käyttämällä erilaisia alustoja tai epästabiileja alustoja

(Paunonen & Seppänen.2011, 35-37.)

5 KAHVAKUULA RYHMÄLIKUNNAN MUOTONA

5.1 Kahvakuulatunnin monimuotoisuus

Kahvakuulalla voi harjoitella monella tavalla, siksi voidaankin sanoa ettei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa harjoitella (Tsatsouline, 2006).

Suurin osa ryhmäliikunta- ja esimerkiksi toiminnallisen harjoittelun tunneilla tehdyistä liikkeistä voidaan tehdä millä tahansa painolla. Kahvakuulaohjaajia ja harjoittelijoita ajaa jokin kummallinen halu kehittää mitä omituisempia työasentoja, koreografioita ja liikepankkeja. Isoille ryhmäliikuntatunneille on yleensä tapana keksittävä jotakin suhteellisen helposti opittavaa. Treenaajien nopean vaihtuvuuden vuoksi ei tekniikkaopetukselle jää aina aikaa eikä resursseja. Sama asia pätee myös asiaan, ettei järjestävältä taholta ole aina osaamistakaan tätä huomioimaan. Kahvakuula antaa parhaat edellytykset voimakestävyysharjoitteluun. Kahvakuulaharjoittelu ei ole aina voimailua, vaikka harjoituksissa liikutellaankin painavia kuulia. Sarjat yhden harjoituksen aikana voivat olla erittäin pitkiä, koska toistoja tehdään esimerkiksi yli 40 kappaletta molemmilla käsillä. Spesifioituna esimerkiksi voimaharjoitteluun tämän kaltaiset toistomäärät (40-150 per sarja) olisivat liian suuria. Kahvakuulaharjoituksessa yksittäiset sarjat voivat olla aikaperusteisia. Yhden sarjan pituus voi vaihdella toistoista riippumatta 1 – 20 minuutin välillä. Aloittelijoille suositellaan lihastyötä tekevän käden vaihtelua sarjan aikana harjoittelijan kestävyuden (maitohaponsietokyky) ylläpitämiseksi harjoituksen aikana.(Laakso. 2011, 150-200.)

5.2 Harjoittelun turvallisuusohjeita

Kahvakuulaharjoittelun ohjaajalla on vastuu ennen ryhmäliikuntatunnin aloittamista ohjeistaa muutamalla esimerkillä ryhmää turvallisuustekijöihin. Jäsenten tulee riisua yllänsä olevat korut ja arvoesineet harjoituksen ajaksi. Kello tai sykemittarin näytöt tulisi suunnata harjoituksen aikana ranteen sisäpuolta kohden tai esimerkiksi housujen taskuun harjoituksen ajaksi. Kyynärvarret ja ranteet ovat aluksi rasituksessa ja saavat

osumia harjoituksesta tai puutteellisesta tekniikasta johtuen. Siksi aluksi suositellaan rannesuojien tai rannehikinauhan käyttöä harjoittelussa. Turvallisuuden kannalta yksi päätekijä on hyvän otteen säilyttäminen kahvakuulaan koko harjoittelun ajan. Tekniikkaa oikean otteen valintaan ja pitämiseen pitää painottaa esimerkiksi alkulämmittelyn aikana harjoittelussa. Otteen pitämiseen saa apua varmistamalla ettei harjoittelun aikana kämmeneen sisäpuolelle syntyisi liiallista kosteutta esimerkiksi rannehikinauhan tai magnesiumin käytöllä kahvakuulan kahvaosassa/ kämmenessä. Lattia tulisi aina suojata matolla, jos harjoittelu tapahtuu muualla kuin ryhmäliikuntatilassa, myös treenikenkien pinta tai alusta tulisi olla mahdollisimman luistamaton hyvän tasapainon ja turvallisuuden ylläpitämiseksi. Toinen tärkeä asia on varmistaa että jokaisella harjoittelijalla on tilaa ympärillään noin vähintään puoli metriä heiluttaa kahvakuula ympäri vartalon edessä, alhaalla, ylhäällä, sivuilla ja takana. Harjoittelun soveltuvuutta jokaiselle on vaikea määritellä liikuntahetkessä, mutta helpoin tapa seurannalle on pyrkiä rajoittamaan liikeratoja alkuun kaikille harjoittelijoille. Etuheilautuksen harjoittelu alkuun esimerkiksi silmien tasolle eikä pään yläpuolelle. Jokainen ohjaustunti kerrallaan voidaan lisätä liikkeiden haastavuutta vältellen liiallista kuormitusta selkä- ja olkapäävaivoista kärsiville henkilöille. Annetaan mahdollisuus tunnin asiakkaille pitää hetken taukoja oma-aloitteisesti, koska yhden henkilön kestävyys ja sinnikkyys voi erota suuresti toisen tunnilla olevan tasosta. Tärkeää on myös huomioida harjoittelijoille etteivät seuraisi toistensa suoritusnopeutta, koska jokaisella harjoittelijalla on oma tahti ja liikelaajuus. Tämä yleensä näkyy verrattaessa esimerkiksi henkilöiden raajojen pituuksia ja kokoa, jolloin liikelaajuus vaikuttaa selvästi suoritusaikaan. Kehittyneille harrastajille kuin myös aloittelijoille annetaan ohjauksen tarpeeseen vinkkejä esimerkiksi suoritus- ja liikeohjeiden avulla suoritustekniikan parantamiseksi. (Kilpeläinen. 2012, 21-23.Cotter 2013)

5.3 Kahvakuulan käytön tavoitteita

Kahvakuula soveltuu erilaisille liikkujille sen kuntouttavan liikeratojen monipuolisuudella. Kuntoilijalle joka aloittaa harrastuksen perusteista perusliikkeillä ja sopivilla painoilla. Lisätä liikkuvuutta ja liikeratojen kehittyessä harjoittelun haastavuutta. Kuntouttajalla on mahdollisesti annettu ohjeistus/liikuntaresepti lääkäriltä

tai fysioterapeutilta parantaa lihastasapainoa ja lisätä kuntouttavaa liikettä tukilihaksille ja päälihasryhmille esimerkiksi jalkojen, keskivartalon tai selän alueella. Kahvakuulan toiminnallisuuden lisäämällä kuormalla elimistölle ja inaktiivisuuden vähentämisellä jokapäiväisessä elämässä voi olla positiivista vaikutusta painonhallintaan laihduttajalle. Kahvakuulan perusliikkeet kuormittavat fyysisesti suurta osaa kehon lihaksistosta, jonka tiedon pohjalta harjoittelua suositellaan mahdollisesti kiinteytystä harjoittelusta hakeville. Aktiivikuntoilija saa kahvakuulasta pieneen tilaan tai hetkeen sopivaa apua lisätä harjoittelua kun aikataulujen täyttämä elämänrytmi tai motivaatio sellaista vaatii. Voimailija taas saa lajinomaiseen harjoitteluun monipuolisuutta ja tukea tasapainoa haastavista kahvakuulaliikkeistä, unohtamatta kahvakuulan roolia lihasten hermotuksen herättelyssä. Urheilijan tarpeita vastaava harjoittelu pyrkii lajispesifisyyteen, siksi kahvakuula on hyvä väline tämänkaltaiseen harjoitteluun. Lihaksien toimintaa pyritään kehittämään kahvakuulalla urheilussa esiintyneisiin ja tutkittuihin tarpeisiin, jotta urheilijan voimantuotto olisi tehokasta, oikea-aikaista ja taloudellisesti luontevaa parhaaseen urheilusuoritukseen tähdittäessä.

(Kilpeläinen. 2012, 20-24.)

5.4 Kahvakuulatunnin rakenne, suunnittelu ja toteutus

Aloittelijoille kahvakuulatunnin rakenne pitää alkuun koota helpoista ja yksinkertaisista liikkeistä. Harjoittelun keskittäminen suoritustekniikan perusteisiin alussa auttaa ohjaajaa säilyttämään harjoittelijoiden mielenkiinnon ja porrastamaan harjoittelun liikkeitä koko ryhmälle sopiviksi. Pariharjoitteet tai heittoharjoittelu kahvakuulalla ja ulkona suoritettavat treenit esimerkiksi lämpiminä kesäpäivinä ovat hyvä lisäys arjessa järjestettävään ryhmäliikuntaan. Ohjaajalle tärkeää ryhmien ohjaamisen kannalta on oman osaamisen ylläpito ja suoritustekniikan harjoittelua ohjausesimerkkejä varten. Kahvakuulan ohjaaminen on haastavaa monella tavalla, siksi sopivan laajan liikepankin ja taloudellisen suorittamisen taidot ovat tärkeä osa ohjaajan pätevyyttä. Harjoittelun rytmittäminen erilaisiin viikkotreeneihin voi tuntua aluksi aloittelevalta ohjaajalta haastavalta, siksi yleensä suositaan ohjaajan omaa mielenkiintoa haastavaan lajiin, sen vaatiman taitotason ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. (Kilpeläinen. 2012, 23-25.)

Ohjaajan tärkeään rooliin tunnilla kuuluu muistuttaa harjoittelijaa kolmesta asiasta: liikkeen suunta ja laajuus, suoritusnopeudesta, rennosta ja painottomasta tilasta. Suunnalla tarkoitetaan liikkeiden suoritustekniikan osia, jotka usein tulisi suunnata perusliikkeissä ylöspäin, eikä eteenpäin ja laajuudella suorituksen tehostamista hyvään esivenytykseen. Esivenytyksen avulla lihaksistoa avustetaan aktivoitumaan järjestyksessä ja harjoitusvaikutus tehostuu. Suoritusnopeuden yksi lisähyöty on lepohetkien lisääntyminen suorituksen aikana ja energiataloudellisuus ilman ylimääräistä liikkeen jarruttamista. Rentoutta ja painotonta tilaa suorituksissa ja otteissa painotetaan. Tämän niin sanotun ”oivaltamisen” kautta saadaan lisättyä harjoitteluun lepoetkiä (etuheilautuksen keskivaihe ja räkkipitoa edeltävä kuulan nostoliike) ja jatkuvuutta pitkiin suorituksiin kehon väsymystä ehkäisemään. (Laakso. 2011, 190-198.)

Aikaharjoitteet koostuvat yleensä mistä tahansa perusliikkeestä (moninivelliike), jossa liikkeen aikana koko kehon lihaksistoa käytetään liikkeen aikaansaamiseksi ja toistamiseksi. Suosituttuja perusliikkeitä aikaharjoitteisiin ovat heilautukset, tempaukset, rinnallevedot, työnnöt- ja punnerrukset pään päälle. Pitkät aikaharjoitteet (kakkoset, neloset, kutoset, kymmit ja kaksikymppiset), haastavat kaikkia lihasryhmiä ilman toistojen laskentaa, jolloin harjoituksen aloittamista helpotetaan kolmen perustekijään: tilaan, kahvakuulaan ja kelloon. Tahdin muuttaminen harjoittelussa kehittymiseen on hyvä huomioida. Tahti on tärkeää ajankäytön ja tehon kannalta. Aluksi esimerkiksi alle 12 toistoa minuutissa rauhallisen rytmin harjoitteluun aloittelijalla ja kokeneella ylittää 15 toistoa minuutissa tahdin. Toistojen suoritusnopeuden kasvu on seurannallinen indikaattori, että tekniikka paranee tai on sujuvampaa. Toinen tärkeä seurannallinen asia harjoittelussa kehittymiseen on puhtaiden suoritusten välinen aika harjoituksessa, sekä suoritusfrekvenssin nopeutuminen. (Laakso. 2011, 190-194.)

5.5 Kahvakuulaohjaajien koulutus

Kahvakuulaohjaaja voi nykypäivänä hankkia itselleen lisäkoulutusta ryhmäliikunnan ohjaamiseen, toimintaan ohjaajana ja markkinointiin maksullisen sertifioidun koulutuslisenssin kautta. Kahvaohjaajan koulutusta tarjotaan laajasta kiinnostuneille, sekä työskenteleville aktiiviliikkuville/valmentajille tai ryhmäliikuntaa ohjaaville liikunta-alan

toimijoille. Kahvakuulaohjaukseen sertifioituja koulutuksia Suomessa järjestää Trainer4you, nimellä kahvakuulaohjaajan lisenssi. Muu alalla toimiva kouluttaja on Spartan Gear, joka järjestää ohjaajakoulutusta 1.tason ja 2.tason koulutuksella, josta saa samankaltaisen lisenssin kuin edellä mainitusta koulutuksesta. Ohella tarjotaan myös lisäkoulutusta toiminnalliseen harjoittelun ohjaajakoulutukseen. Tämä kokonaisuus käsittelee esimerkiksi laajemmin muita toiminnallisen liikunnan välineitä kuten kuntopallot, leka, köydet, painokelkka. Koulutus antaa lisätietoa kamppailuvalmennukseen sekä käsittelee laajemmin liikkuvuutta, kehonhuoltoa ja kehonpainolla tehtäviä liikesarjoja toiminnallisessa harjoittelussa. (Spartan Gear. Trainer4You.2013. ohjaajakoulutus info)

5.6 Sukupuolten väliset erot ja kompastuskivet harjoittelussa

Kestävyyden kannalta naisten raajojen luiden, jänteiden ja sidekudoksien osat eivät jaksakaan kantaa isoja painoja ainakaan aluksi. Siksi tulisikin aloittaa kohtuullisella ja hallittavalla kahvakuulan painolla. Molemmilla sukupuolilla yksi haastava kehittymisen este voi olla liikkeen aloittaminen. Lantiolla pyritään työntämään liikaa liikettä alulle jolloin liikkeen suunta ylöspäin työntävästä muuttuu eteenpäin työntäväksi. Siksi suositellaan liikkeen voiman aloittamista jalkatyöskentelyllä. Jaloista ponnistuksella ja painonsiirrolla saadaan kahvakuulan liike nostettua ylöspäin. Lantiota ei varsinaisesti unohdeta liikkeen työskentelyssä vaan sen ylikorostamista pyritään välttämään. Erityisesti miehillä yksi tekniikan perusongelmista on liiallinen käsillä nostamisen korostaminen nostotekniikassa. Miehillä käsivoiman käyttöä tulisi säädellä tekniikan osilta niin, että paino on hieman normaalia painavampi. Unohtamatta liikkeen turvallisuutta, jolloin pakotetaan kehon muita lihasryhmiä ja jalat osallistumaan mukaan liikkeisiin. Vajaa liikkuvuus ja koordinaatio voivat olla heti alkuun helppojen liikkeen toteuttamisen esteenä. Kättä ei pidetä suorana kun painoa kantatellaan tai nostetaan ylös. Liikettä ei osata tai pystytään pysäyttämään esimerkiksi pään päälle tempauksessa. Huono tekniikka on yleisin syy esimerkiksi selkä- ja olkapäävammoihin. Kahvakuula tulisi osata aina pysäyttää ennen haastavempiin liikkeisiin siirtymistä. Myös jalkoja tulisi painottaa liikkeissä varsinkin alussa selän lihaksien liiallisen kuormittamisen välttämiseksi. Ranteen loukkaamisen ja ylikuormittamisen välttämiseksi kuulan otteen

kämmenessä tulisi aina kulkea viistosti. Kahvakuulan kahvaosan alareuna tulisi tukea kiinni ranteeseen. Otteen pitävyyttä tulisi lisätä magnesiumilla, jolloin käsien liialliselta hiertymiseltä (halkeilu, rakot, känsät) välttyttäisiin. Myös rannehikinauhhat pehmentävät kuulasta tulevia iskuja, mutta esimerkiksi otteen lisäämistä hanskoilla ei suositella, koska käsien otetta liikkeiden aikana on vaikea seurata ja ylläpitää. (Laakso. 2011, 186-193.)

6 TYÖN SUUNNITTELU JA TYÖN VAIHEET

Työn tarkoitus oli rakentaa opas, joka toimii mahdollisesti kaikenikäisille ja kaikille taitotasolle silmältääessä esimerkiksi harrastajia kunnallisen liikuntatoimen näkökulmasta.

Idean pohjalta rakennettiin suunnitelma liikeoppaan rakentamiseen ja kasaamiseen. Työn ja oppaan pääpiirteet hahmottuivat työn alkuvaiheessa ja ohjausta kaivattiin eniten rakenteen selkeyttämisessä lukijalle. Yleisen soveltamisen tasolla mietittiin työn laajuutta ja toimivuutta myös ohjaajien näkökulmista katsoen.

Liikeoppaan suunnitelman pohjalta valmistettiin raakaversio, jonka avulla ohjaajat saivat näkökulmaa toteutettavaan työhön ja saivat antaa oman palautteensa kokonaisuuden kannalta. Tämän jälkeen tuotettiin ensimmäinen kysely ryhmäliikunnan asiakkaille ja heidän tietojensa perusteella katsottiin oppaan raakaversion laajuutta vielä kerran.

Materiaali oppaaseen tuotettiin kuvaamalla noin 400 kappaletta suorituskuvia pokkari-kameralla ja yläpuhelimien kuvausohjelmalla. Kuvien avulla oppaan liikkeisiin liitettiin kuvat tukemaan liikkeiden suoritusohjeita.

Oppaasta rakennettiin kerralla täysi paketti vastaamaan esimerkiksi kuukausia kestävää harjoitusjaksoa, jossa aloitetaan helpoista lyhyistä harjoitteista ja siirrytään kohti hallittuja kokonaisia liikesarjoja. Valmis kokeiluversio oppaasta jaettiin kunnan liikuntaryhmille ja ohjaajille. Samalla tuotettiin vielä toinen kysely tukemaan oppaan sisältöä ja kehitystä valmiiksi produktiksi.

Kyselyyn vastanneiden avulla saatiin lisätietoa oppaan muokkaamiseen valmiiksi oppaaksi ja samalla vastaajat antoivat kokonaisarvion oppaasta.

7 KYSELYTUTKIMUS JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksella oli tarkoitus selvittää, kuinka monella kohderyhmän henkilöllä on kokemusta kotiharjoittelusta ja onko kotiharjoitteluohjelmalle tarvetta. Muita selvityksen alaisia asioita olivat asiakastyytyväisyys, harrastuneisuus välinettä (kahvakuula) kohtaan ja millaisia toiveita ohjattavilla oli oppaan osa-alueita (pituus, aika, monipuolisuus, tekniikka ja helppous) kohtaan.

Tutkimuskysymykset/tavoitteet:

1. Voiko kotiharjoittelulla lisätä liikkujan viikoittaista liikuntamäärää?
2. Millainen on hyvä kotiohjelma kahvakuulaharjoitteluun?
3. Voiko tehokas ja suunniteltu kotiharjoittelu korvata kuntosali/ryhmäliikunta tunnin?
4. Miten rakentaa oikeaoppinen ja turvallinen harjoitus kokonaisuus?
5. Voiko oppaan avulla parantaa kahvakuulailun liikkeiden suoritustekniikkaa?

7.1 Kohderyhmä

Kohderymänä tutkimukselle toimi Nousiaisten kunnan liikuntatoimen asiakkaat. Kysely jaettiin 40 henkilölle. Kyselyyn vastasi 12 asiakasta ja 2 kunnan toimihenkilöä. Liikuntoihin osallistuvien kohderyhmät koostuivat henkilöistä, jotka olivat molempien sukupuolten edustajia. Nousiainen on pieni kunta Varsinais-Suomessa, noin hieman alle 5000 asukkaan kuntana sen maantieteellinen sijainti on ideaalinen. Tämä on yksi syy Nousiaisten suosioon ohjatun liikunnan tarjonnassa verrattaessa isojen kuntien, kuten Maskun noin alle 10000 asukasta ja Mynämäen noin hieman alle 8000 asukasta liikuntaryhmätarjonnan vastatessa hieman vaikeasti tarpeeseen asukasluvuun nähden. Tämän vuoksi ryhmien harrastajia saattaa olla myös ympäristökuntien alueelta. Kohderyhmiin osallistuvien ikä vaihteli 20-65 ikävuoden välillä Nousiaisissa asuviin tai

kunnan lähialueiden kunnista (Masku, Mynämäki, Lemu ja Rusko) osallistuviin liikkujiin.

7.2 Tutkimuksen toteutus

Yksi tärkeimmistä tavoitteista kyselytutkimuksen toteuttamista suunniteltaessa oli ohjatun liikunnan ohjaajan lisätiedon saamiseksi ryhmältään, jota ohjaa paikallisesti. Tavoite oli siis jakaa sille kohderyhmälle, joilla oli viikoittaisessa ohjatuissa liikunnoissa ohjelmassaan toistuvasti liikuntamuotona kahvakuulailua.

Tutkimuksen tavoite oli selvittää onko tarvetta kotiharjoitteluun ja oppaaseen? Alkusyksystä 2013 tehtyjen suullisten keskusteluiden pohjalta syntyi idea kahvakuulaoppaan toteuttamiseen, jonka avulla kahvakuulan omistajat tai satunnaiset harrastajat saisivat apua mahdollisiin kotiharjoittelun ongelmiin. Ryhmien jäsenillä oli jonkinlaista kokemusta kahvakuulaharjoittelusta, mutta toistuvasti tuli esiin tilanne, jolloin ohjattua tehtävää liikettä jouduttiin tekniikan osilta korjaamaan tai näyttämään uudestaan ohjattaville.

Oppaan liikkeitä ja aloittelijan harjoittelua lämmittelyinen ja venyttelyineen voidaan pitää päällimmäisenä ajatuksena oppaan rakenteen kasaamisen aloittamisessa syksyllä 2013.

Ohjaajalle kyselyn tulokset olivat hyödyllisiä esimerkiksi ohjatun liikunnan sujuvuuden ja ohjattavien tuntien kehitettävyyden kannalta. Oppaan toteuttaminen ja jakaminen uusille asiakkaille oli mahdollisesti myös heidän silmissään kehittävää asiakaspalvelua.

Kyselytutkimukseen keväällä 2014 päädyttiin siksi, koska haluttiin selvittää myös asiakkaiden halukkuutta kotiharjoitteluun ja sen toteuttamiseen vapaa-ajalla. Ohjaajan ja liikuntaa järjestävän tahon osalta pyrittiin liikunnan ohella ohjaamaan asiakasta niin, että asiakas aluksi lainakuulalla ohjattujen tutustumisen ja jumppatuntien jälkeen ostaisi liikuntavälineen myös kotiin hyvän kokemuksensa pohjalta. Tätä tärkeämpiä selvitettäviä asioita oli esimerkiksi kahvakuulaharjoittelun spesifisyys, harjoitusten määrä,- liikkeet, tehokkuus ja niihin käytetty aika.

Kyselytutkimuksen kysymykset käydään läpi seuraavan kappaleen osiossa, jonka tulosten pohjalta toteutettiin opas harjoittelun ja tekniikan parantamiseen.

7.3 Kyselyiden purku ja tulokset

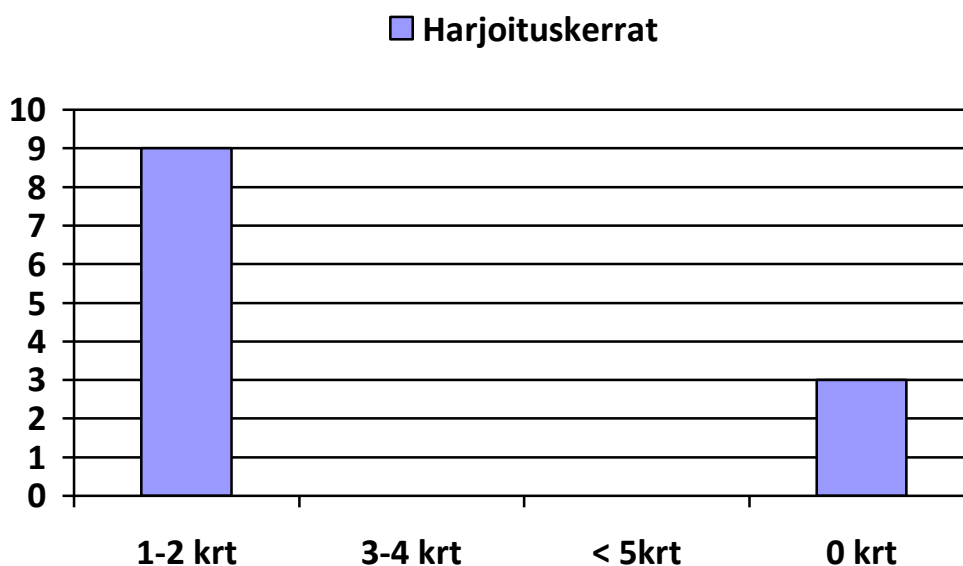
Tutkimuksessa esitettävien kysymysten pohjalta kasattiin uusi yhden sivun lehtinen uuden asiakkaan palautetta ja lisäohjaamista varten ohjattuun kahvakuulaharjoitteluun. Asiakastyytyväisyyden mittaaminen jaksoittaisesti esimerkiksi vuoden välein antaa järjestäjälle lisätietoa ohjatun liikunnan tarpeista ja laadukkuudesta. Edellisessä kappaleessa selvennettiin millaisista kysymyksistä on alla kyse.

Kyselyyn vastanneilta kysyttiin alussa sukupuoli ja ikä selvittämään vastaajien sukupuoli- ja ikärakennetta. Vastaajien taustoista ei koettu tärkeäksi kysyä esimerkiksi asuinpaikkaa tai siviilisäätystä niiden asioiden ollessa epäolennaisia kyselyn selvityskohteita silmällä pitäen.

7.3.1 Kyselylomake 1

Kysymys 1. Kuinka monta kertaa viikossa harjoittelet kahvakuulalla?

Pyrittiin selvittämään onko kyselyyn vastanneilla erikseen lisäharjoittelua tai jumppaa ohjatun tunnin lisäksi viikkoharjoittelussaan. Samalla kysymyksellä vastataan epäsuorasti siihen olettamukseen että, onko henkilöllä motivaatiota harjoitella vapaa-ajallaan kahvakuulalla?



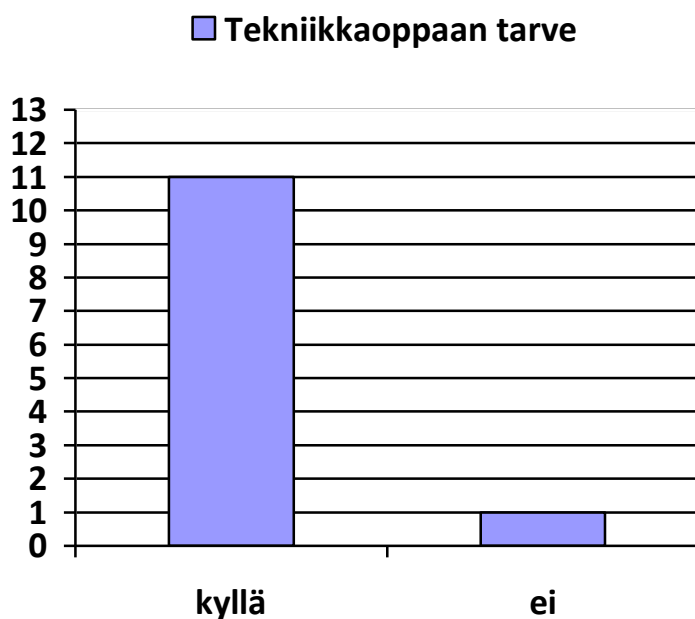
Taulukko 1. (n = 12) Kyselyyn vastanneiden harjoituskertojen määrä viikossa. Vastanneista 75% vastasi harjoittelevansa 1-2 kertaa viikossa ja 25% vastasi etteivät harjoittele kahvakuulalla viikottaisesti.

Johtopäätös

Suurempi osa vastaajista harjoitteli säännöllisesti kahvakuulalla.

Kysymys 2. Haluaisitko lisätietoa kahvakuulan käytöstä ja opastusta ilmaisella tekniikkaoppaalla kotiharjoitteluun?

Kysymyksen tarkoituksena on saada kiinnostumaan kotiharjoittelusta ja oman tekniikan parantamisesta myös omalla vapaa-ajalla kuvitetun oppaan avulla.



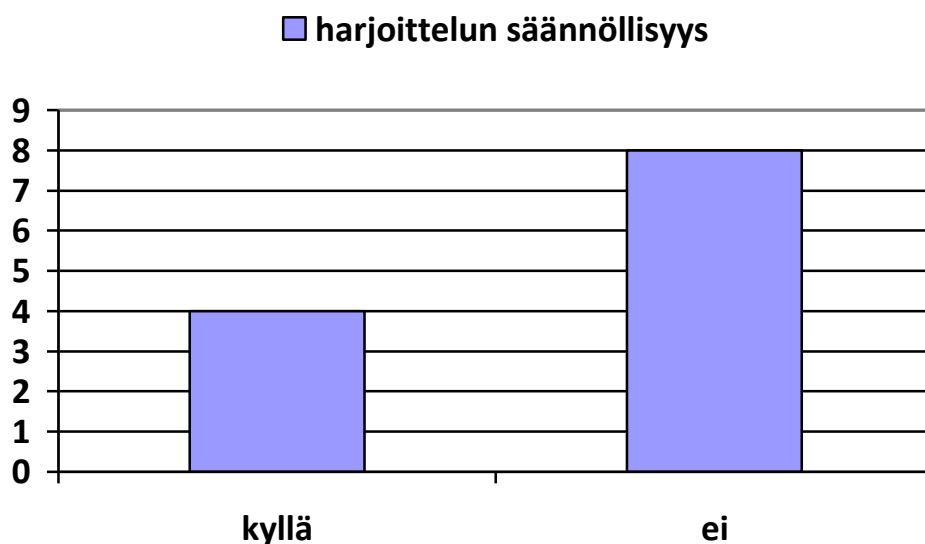
Taulukko 2. (n = 12) Vastaajien omakohtainen tarve oppaalle. Suuri osa vastaajista (>90%) kokivat tarvetta oppaalle ja yksi vastaaja (<10%) ei kokenut tarvetta oppaalle.

Johtopäätös

Vastaajista suurin osa koki tarvetta harjoittelua tukevalle oppaalle.

Kysymys 3. Harjoitteletko / jumppaatko säännöllisesti kotona kahvakuulalla?

Kysymyksen olennaisin asia oli siis selvittää onko henkilöllä kokemusta harjoittelusta säännöllisesti.



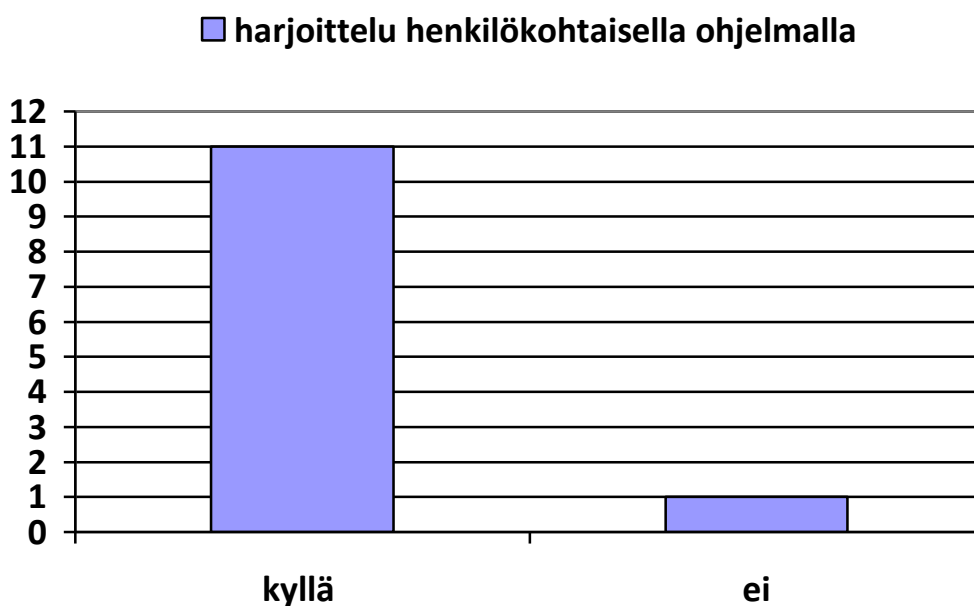
Taulukko 3. (n = 12) Vastaajista neljä (33%) harjoittelivat omasta mielestään kahvakuulalla säännöllisesti ja kahdeksan (66%) vastaajaa kokivat harjoittelevansa kahvakuulalla epäsäännöllisesti.

Johtopäätös

Vastaajista yli puolet kokivat harjoittelevansa epäsäännöllisesti, koska monelle säännöllisesti harjoittelevalle

Kysymys 4. Tekisitkö harjoittelua kotona jos sinulle tehtäisiin kotiharjoitteluohjelma?

Tämän kysymyksen lähtökohdat rakentuvat kysymys numero kolmen vastauksen pohjalta. Huomioiden sen yhtenäisyyden että kysymyksiin 1. ja 3. on vastattu myönteisesti. Kotiharjoitteluoppaan henkilökohtaisuuden määrittäminen rakentuu tulevan kysymyksen numero 7. vastauksiin.



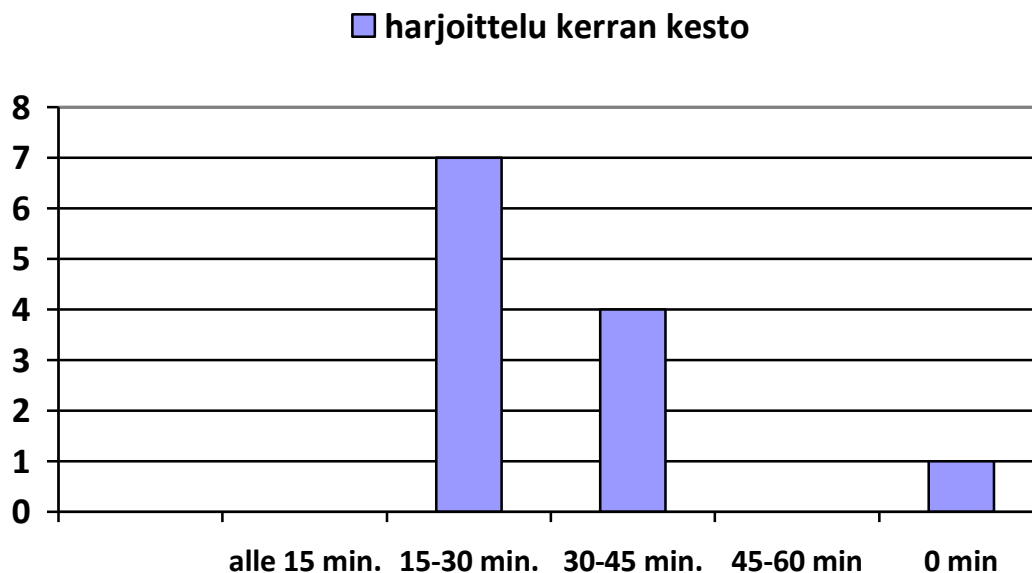
Taulukko 4. (n = 12) Suuri osa (>90%) vastaajista koki myönteiseksi asiaksi tulevaisuudessa harjoitella enemmän henkilökohtaisella ohjelmalla. Ainoastaan yksi vastaajista (<10%) koki ettei henkilökohtaisella ohjelmalla olisi merkitys harjoitteluun tulevaisuudessa.

Johtopäätös

Melkein kaikki vastaajat kokivat myönteiseksi henkilökohtaisella ohjelmalla harjoittelun tulevaisuudessa. Mahdollista on, että harjoittelu lisääntyisi ohjelman avulla.

Kysymys 5. Minkä pituisia ovat / olisivat sinulle sopivat kotiharjoittelu kertasi?

Asia, jota kysymyksellä selvitettiin harjoittelun yhden kerran pituus, jonka pohjalta oppaan harjoitukset rakennetaan.



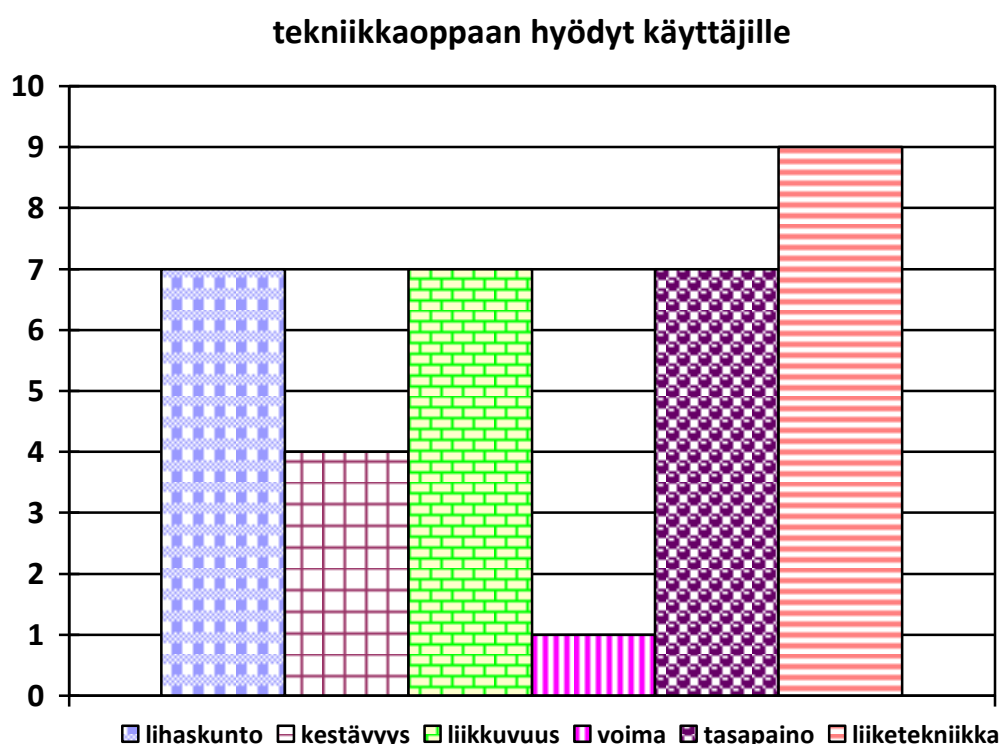
Taulukko 5. (n = 12) Vastaajista seitsemän (55%) vastasivat harjoittelukertansa pituudeksi 15-30 minuuttia. 30-45 minuuttia kerrallaan harjoitteli neljä vastaajaa (37%) ja yksi vastaajista (8%) ei harjoitellut ollenkaan.

Johtopäätös

Vastaajista puolet harjoittelivat yli viisitoista minuuttia kahvakuulalla ja suurin osa lo-puista vastaajista yli puolituntia kerrallaan. Näiden vastausten avulla saadaan tietoa että harjoittelussa olisi oltava liikkeitä vähintään 5-15 kappaletta, jos yksi liike vie aikaa 1-2 minuuttiin nopealla harjoittelijalla.

Kysymys 6. Mitä kokonaisvaltaista hyötyä toivoisit eniten tekniikkaoppaalta tai harjoitteluohjelmalta?

Kyselomakkeen tärkein ja laajin kysymys selvittää henkilön tavoitteita kahvakuulaharjoittelulta ja tietysti taustaa miksi henkilö harjoittelee kahvakuulalla? Tärkeää on myös huomata ohjelman tarpeen spesifisyys henkilölle vastausvaihtoehdoilla, jotka painottavat lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä, ajanhallintaa ja tekniikkaa.



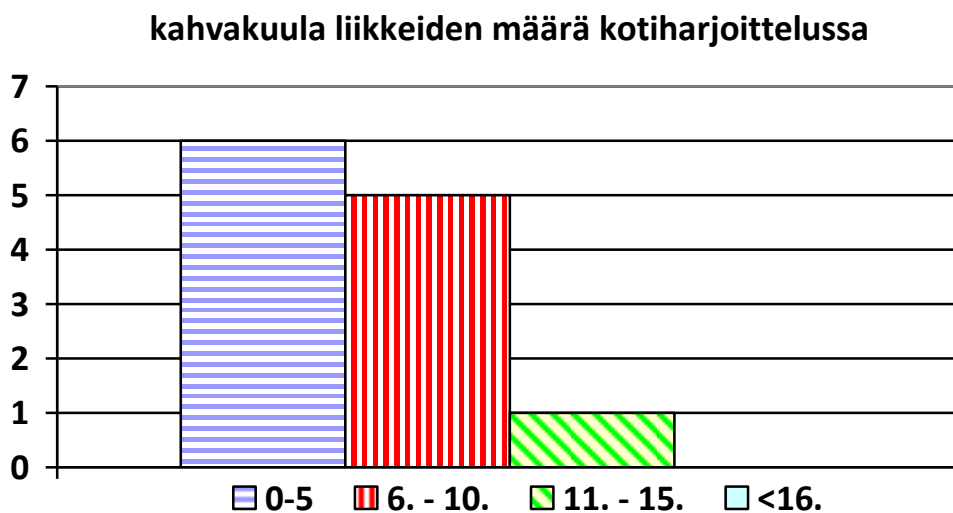
Taulukko 6. (n = 35) Kysymys oli monivalinta, joten yksittäinen vastaaja sai valita 2-3 vastausta. Eniten hyötyä oppaasta haettiin liiketekniikkaan, jonka osuus vastauksista oli 9 kappaletta (27%). Toiseksi suosituimpia vastauksia oli kolme: lihaskunto, liikkuvuus ja tasapaino. Edellämainittuihin vaihtoehtoihin tuli kaikkiin vastauksia 7 kappaletta (24%). Toiseksi vähiten vastauksia tuli kestävyysvaihtoehtoon, johon annettiin vastauksia 4 kappaletta (12%). Vähiten vastaajat kokivat painoarvoa oppaassa voimavaihtoehtoon, johon vastasi ainoastaan yksi vastaaja (3%).

Johtopäätös

Liiketekniikka oli suosituin vastausvaihtoehto ja lihaskunto, liikkuvuus olivat samalla vastausmäärillä toiseksi toivotuimmat vaihtoehdot oppaan tuomista hyödyistä. Voiman ja kestävyuden harjoittelulle vastaajat eivät antaneet suurta painoarvoa. Vastauksien perusteella oletettiin, että liikkeiden erilaisten suoritus- ja haastavuuden tasojen esiintuomisella saadaan vastaajille heidän toivomiaan hyötyjä.

Kysymys 7. Kuinka montaa kahvakuulaliikettä hyödynnät kotiharjoitteissasi?

Kysymystä muotoiltaessa tuli esiin ohjatuissa jumpissa kysyä tätä samaa ja vastaus on aika karun kuuloinen kun varsinkin pysyvillä ryhmäläisillä oli liikepankissaan vuoden harjoittelulla ehkä 5-10 liikettä koko vartalon mahdollisista kahvakuulaliikkeistä. Tärkein asia silti kysymyksen selvityksen kannalta olisi siis saada tietää harjoittelun monipuolisuus kahvakuullalla ja kuinka paljon henkilö osaa tehdä kahvakuullalla harjoitteita.



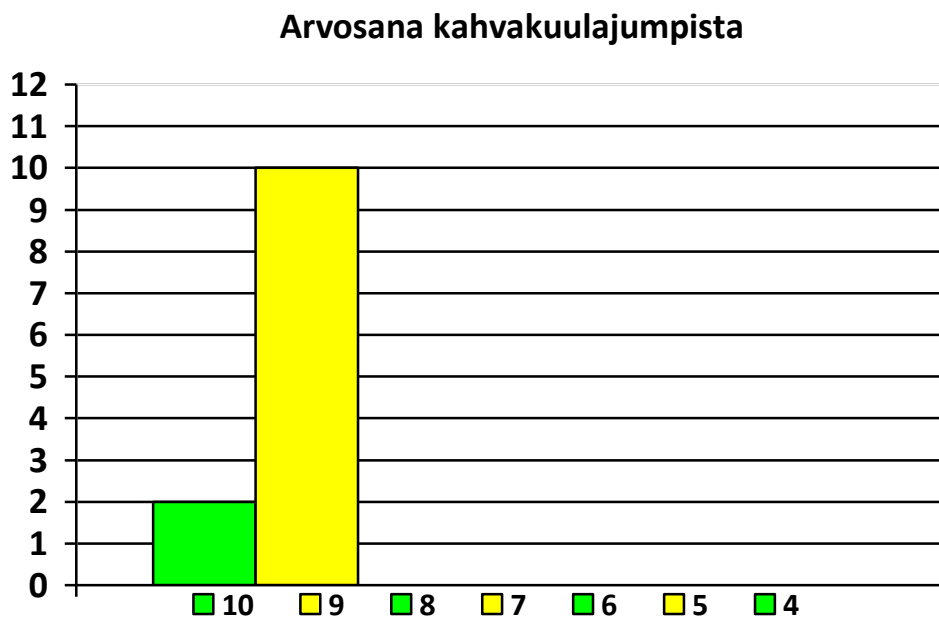
Taulukko 7. (n = 12) Vastaajien harjoitteluliikkeiden määrä harjoittelussa kahvakuullalla. Vastaajista puolet (50%) antoivat vastauksekseen 0-5 liikettä. 6 – 10 liikettä harjoittelussaan oli viidellä vastanneista (42 %) ja yhdellä vastanneista (8%) oli 11-15 liikettä mukana harjoittelussaan.

Johtopäätös

Vastaajilla on mukanaan hyvin vähän erilaisia liikkeitä harjoittelussaan. Liikkeiden määrän lisäämiselle on tarvetta. Oppaan liikkeiden lisäämiseksi ideoitin liikkeille erilaisia suoritustasoja: seisaaltaan, lattian tasossa ja tuolin avulla tehtäviin liikkeisiin

Kysymys 8. Arvosanasi kunnan liikuntatoimen järjestämille kahvakuulajumpille?

Samalla kiteytettiin yhdellä numerolla henkilöiden mielipide ohjatuista kahvakuulajumpista Nousiaisten kunnan liikuntatoimen puolesta. Kyselylomakkeeseen annettiin henkilön oma arvosana kouluarvosana asteikon mukaisesti 4 huono → 10 erinomainen, ilman vaikeita arvosanamuotoja. Palautetta sai myös antaa kirjoitettuna, jolloin ohjaajakohtaisen palautteen määrä oli vaihteleva, mutta silmäiltynä antoi ohjaajalle lisätietoja esimerkiksi tuntirakenteesta ja musiikista.



Taulukko 8. (n = 12) Vastaajien arvosanat kahvakuulajumpista. Suurin osa vastanneista (85 %), joita oli 10 kappaletta antoivat jumpille arvosanaksi 9. Kaksi vastaajaa (15%) antoivat jumpille arvosanan 10.

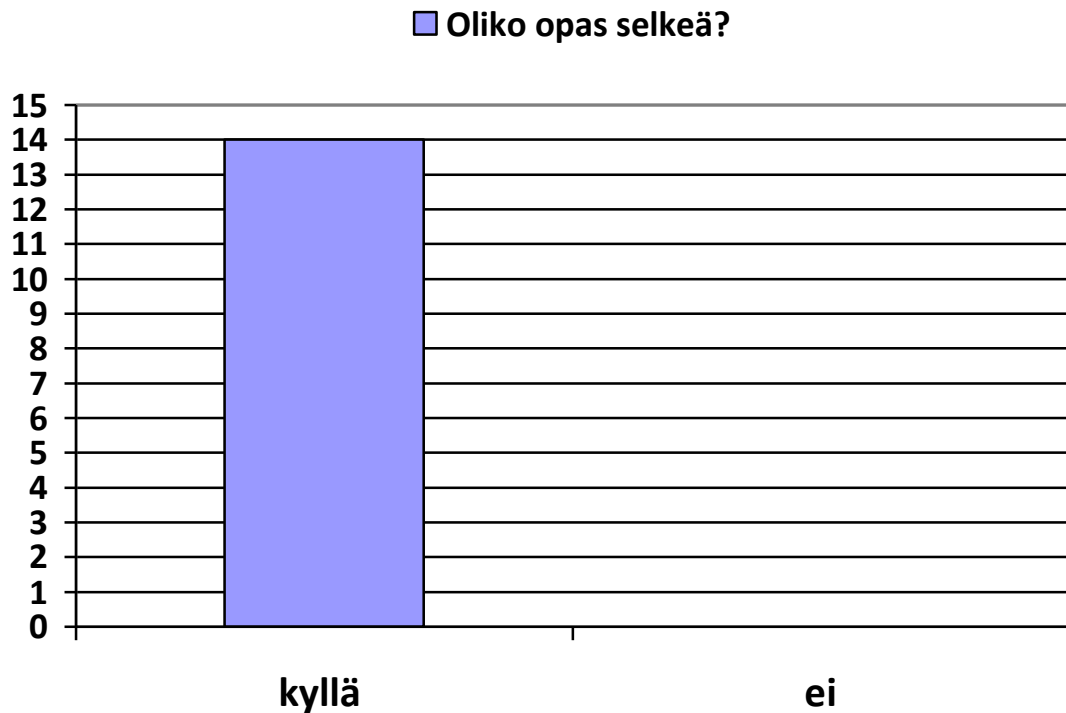
Johtopäätös

Kaikki vastaajat antoivat vähintään arvosanaksi yhdeksän tai paremman kahvakuulajumpista. Vastaukset antoivat hyvän kuvan kunnan liikuntatoimen tämän hetkisestä jumppien laadusta vastaajille.

7.3.2 Kyselylomake 2

Kysymys 1. Oliko opas helppo lukea ja ymmärtää?

Oppaan ulkoinen olemus oli työn haastavinta antia ja tällä kysymyksellä asiakas antaa suora palautetta ymmärsikö asiakas oppaan sisällöstä kaiken tarvittavan.



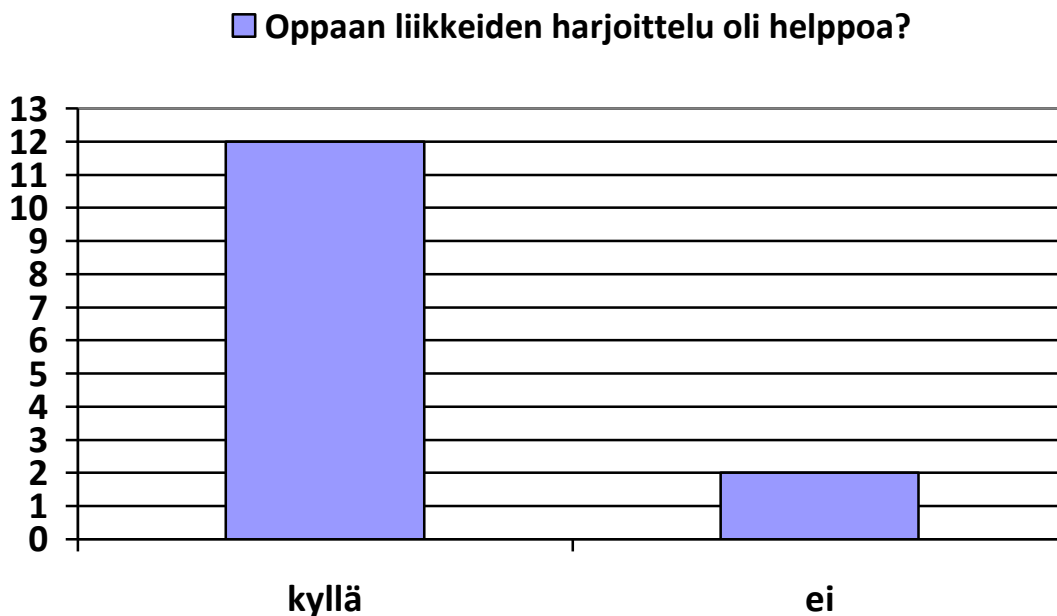
Taulukko 9. (n= 14) Vastaajilta kysyttiin oppaan helppolukuisuudesta ja ymmärrettävyydestä. Kaikki vastaajat (100%) vastasivat oppaan olevan helppo lukea ja ymmärtää.

Johtopäätös

Vastauksista voidaan olettaa oppaan ulkoasun olevan selkeä lukea ja helppo ymmärtää liikkeiden suorittamista varten.

Kysymys 2. Koetko että oppaan liikkeet olivat helppoja harjoitella?

Kysymyksellä haluttiin selvittää vaikeustasojen ja oppaan yleisen haastavuuden tasoa harjoittelijan näkökulmasta.



Taulukko 10. (n = 14) Vastaajilta kysyttiin heidän kokemuksista harjoittelun helppoudesta oppaan avulla. Suuri osa vastaajista (85%) vastasi oppaan helpottaneen harjoittelua kahvakuulalla, myönteisiä vastauksia tuli 12 kappaletta. Kielteisiä vastauksia vastaajilta tuli 2 kappaletta (15%).

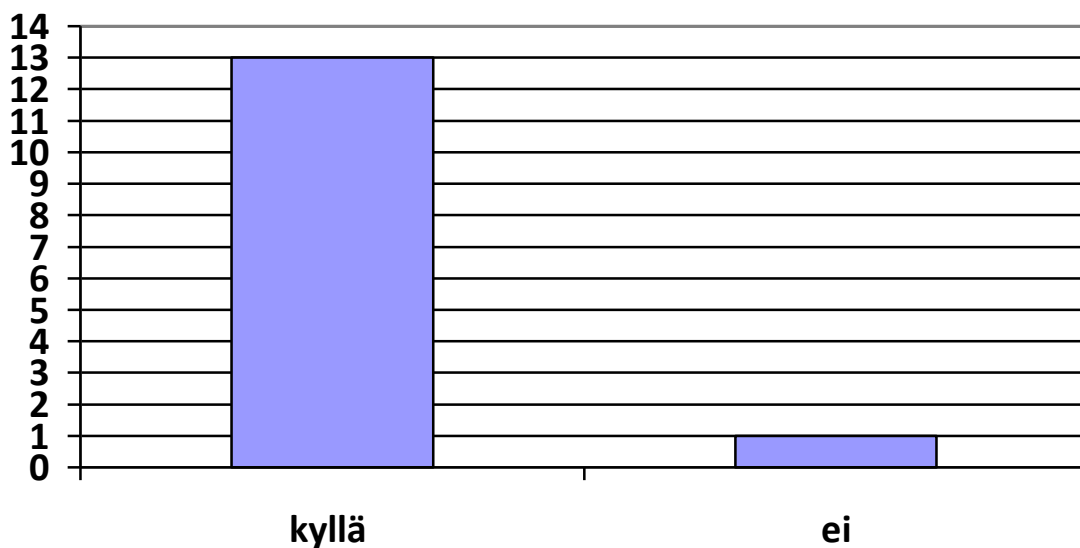
Johtopäätös

Vastaukset olivat suurimmalta osilta positiivista ja vastaajat kokivat harjoittelun helpoksi oppaan avulla. Oppaan yleisliikkeet olivat ehkä vanhemmille harrastajille haastavia, mutta perusideanahan oli tarjota kaikille myös harjoiteltavaa aloitustasosta huolimatta.

Kysymys 3. Oliko oppaan ohjeistukset liikkeiden tekniikkaa tukevia?

Ohjeistuksilla tarkoitettiin tässä tapauksessa teorioosuutta jokaisessa liikkeessä. Toisinsanoen suoritustapaa, jolla liikkeiden tekniikkaa selvennettiin kuvien lisäksi.

■ Olivatko oppaan liikkeiden selostukset liikkeitä tukevia?



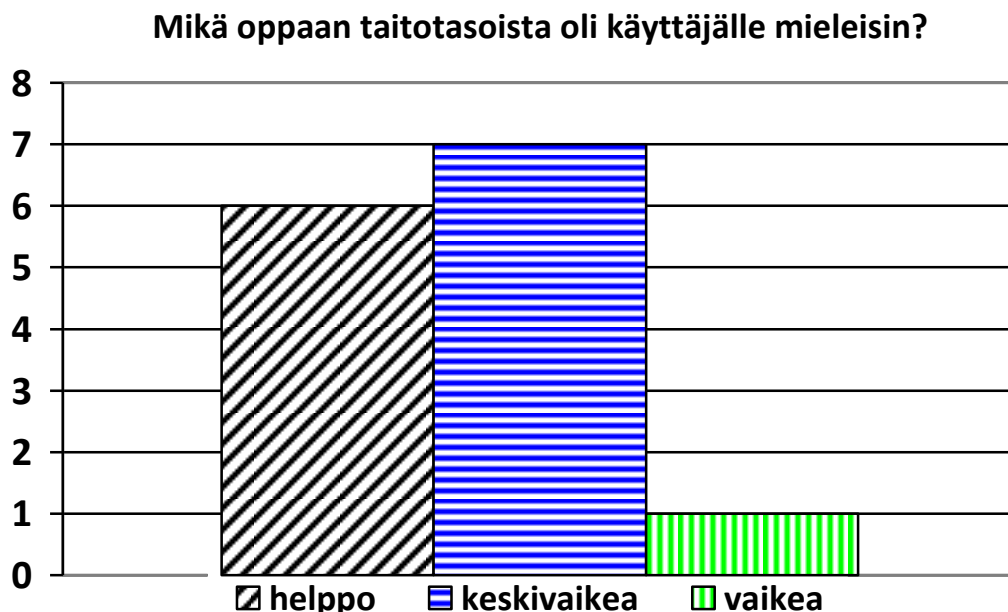
Taulukko 11. Vastaajilta kysyttiin olivatko oppaaseen kirjoitetut liiketekniikan selostukset liikkeitä tukevia. 13 vastaajaa (>90%) kokivat oppaan selosteiden ollen liikkeitä tukevia. Yksi vastaaja (<10) koki etteivät selosteet tukeneet liikkeiden suorittamista. Vastaukset olivat tässä kysymyksessä melkein täysin yksimielisiä kyllä - vastauksia.

Johtopäätös

Vastaajista melkein kaikki kokivat liikkeiden selosteiden olevan liikkeitä tukevia. Voidaan olettaa että liikeohjeet olivat selkeitä ja hyvin ymmärrettäviä.

Kysymys 4. Mikä oppaan vaikeustasoista oli sinulle mieleisin?

Kysymyksellä selvitettiin vastaajien omia kokemuksia ja mieltymyksiä tiettyihin liikkeisiin oppaassa. Opas oli jaettu kolmeen liikekategoriaan ja vaikeustasoon, josta vastaajat saivat valita liikkeitä. Kysymyksen pääasiallinen tehtävä oli selvittää mikä näistä vaikeustasoista oli vastaajien mielekkäin valinta.



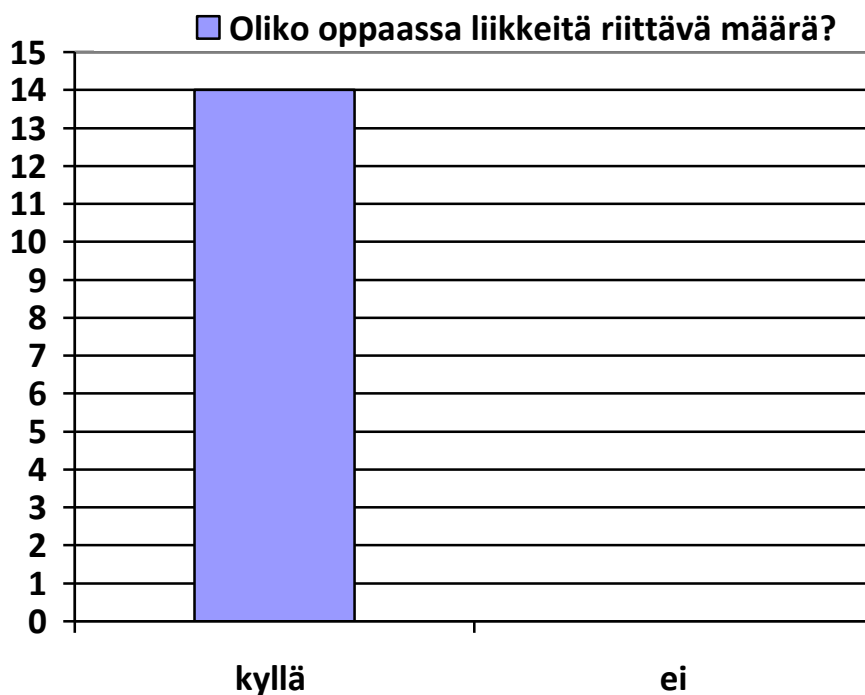
Taulukko 12. (n = 14) Vastaajilta kysyttiin mielekkäintä liikkeiden haastavuutta kuvaavaa taitotasoa. Eniten vastauksia tuli keskivaikealle taitotasolle. vastauksia tähän kategoriaan tuli 7 kappaletta (50%). Seuraavaksi suosituin taitotaso oli helppo. Vastauksia tähän kategoriaan tuli kuusi kappaletta (42%). Vähiten vastauksia annettiin vaikealle taitotasolle. Tähän vaihtoehtoon vastaajista vastasi ainoastaan yksi (7%).

Johtopäätös

Vastaukset jakautuivat suuriltaosin helpon- ja keskivaikea- kategorian välille. Ainoastaan yksi vastaajista koki vaikea- kategorian mielekkäimmäksi harjoitustasoksi. Vastauksien perusteella oletetaan vastaajien hyötyvän liikeoppaasta, koska oppaan vaikein taso on suunnattu paljon kahvakuulaliikkeitä harjoittelevalle harrastajalle.

Kysymys 5. Oliko oppaassa liikkeitä riittävä määrä?

Oppaan liikkeitä oli siis aikaisemman kysymyksen johtopäätöksistä ilmentyen paljon, joten yhdellä kysymyksellä haluttiin myös selvittää onko määrä vatanut vastaajien toiveita?



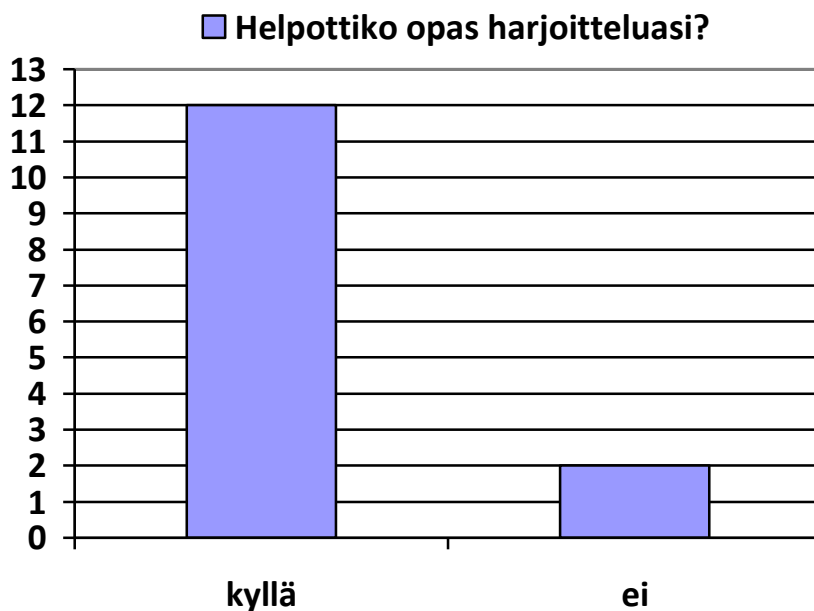
Taulukko 13.(n = 14) Vastaajilta kysyttiin sisälsikö opas riittävän määrän liikeharjoituksia. Vastaajista kaikki olivat sitä mieltä että oppaassa oli riittävä määrä liikkeitä. Myönteisiä vastauksia annettiin 14 kappaletta (100%).

Johtopäätös

Vastaajista kaikki olivat sitä mieltä että liikkeiden määrä oli sopiva. Oppaan liikkeitä valittaessa oli määrää vertailtu edellisten opinnäytteiden liikemääriin ja soveltaa liikemäärä lähemmäksi vastaajien henkilökohtaista tarvetta.

Kysymys 6. Helpottiko opas harjoitteluasi kuulalla?

Ulosannin lisäksi oppaan toinen tavoite oli helpottaa tekniikan harjoittelua ja siksi kysymyksellä haluttiin ensikokeilujen perusteella selvittää oliko opas helpottanut harjoittelua.



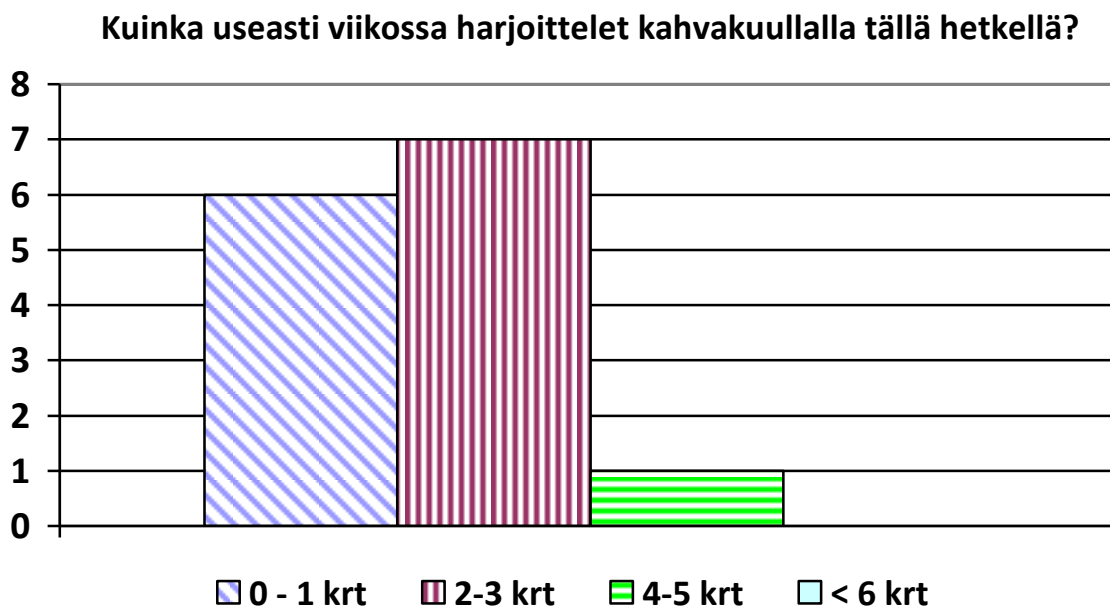
Taulukko 14. (n = 14) Vastaajilta kysyttiin oppaan helpottavasta vaikutuksesta harjoittelua ja sen toteuttamista silmällä pitäen. Vastaajista 12 kappaletta (85%) vastasi myönteisesti kysymykseen. Kaksi vastaajaa (15%) eivät kokeneet oppaan auttaneen heitä harjoittelussa kahvakuulalla.

Johtopäätös

Kysymys antoi tietoa, että vastaajista suurimman osan kokeneen harjoittelun helpottuneen oppaan käytöllä. Opas oli vastannut suurimman osan tarpeita harjoitteluun liittyen.

Kysymys 7. Kuinka useasti viikossa harjoittelet kahvakuulalla tällä hetkellä?

Kysymyksellä haluttiin selvittää vastaajien liikuntakertojen määrän muutosta verrattuna alkututkimukseen nähden.



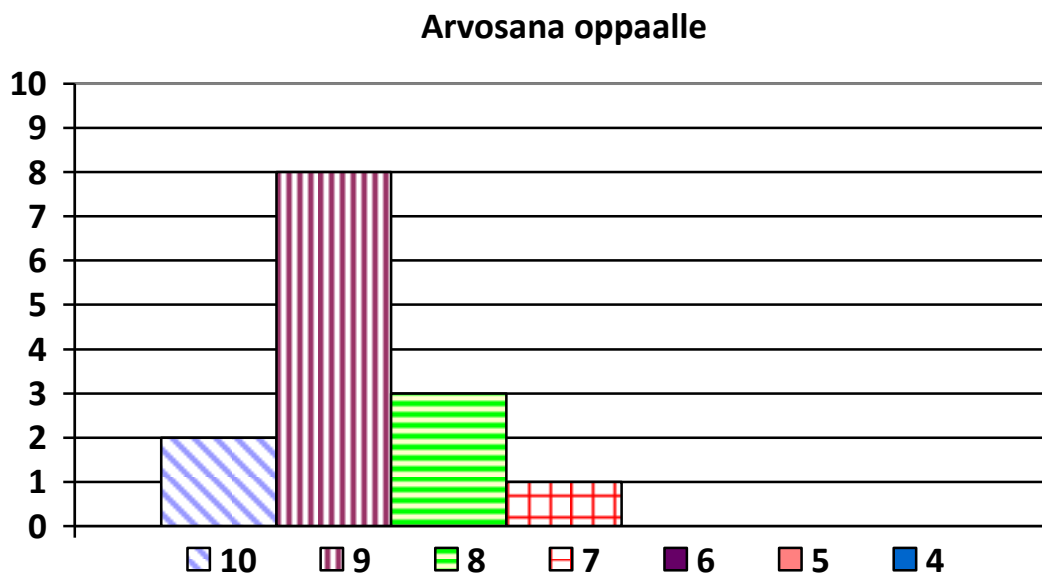
Taulukko 15. (n=14) Vastaajilta kysyttiin toistamiseen kuinka useasti he harjoittelevat kahvakuulalla viikossa. Seitsemän (50%) vastasi harjoittelevansa 2-3 kertaa viikossa. Kuusi (43%) kappaletta vastaajista vastasi 0-1 kertaa viikossa ja yksi (7%) vastasi harjoittelevansa 4-5 kertaa viikossa.

Johtopäätös

Vastaajilla ensimmäisen ja toisen kyselytutkimuksen välissä oli reilu kuukausi aikaa kokeilla opasta. Tulokset tästä kysymyksestä kertoivat ohjaajalle, että vastaajien motivaatio oli selvästi kasvanut kahvakuulaharjoittelua kohtaan. Noin kerran viikossa harjoittelevien taso oli säilynyt melkein muuttumattomana, mutta vähintään kahdesti viikossa liikkuvien määrä oli melkein kolminkertaistunut.

Kysymys 8. Millaisen arvosanan opas saa sinulta kokonaisuudeltaan?

Tämä kysymys antoi vielä kerran kouluarvosanan projektin tuotoksesta vastaajilta tekijälle.



Taulukko 16. Vastaajilta kysyttiin kouluarvosanaa oppaalle. Kahdeksan (70%) vastaajaa antoi suurimpana osana vastaajia kouluarvosanan 9. Kolme (15%) vastaajaa antoivat arvosanaksi 8. Kaksi vastaajaa (10%) antoivat arvosanaksi 10 ja yksi vastaaja (5%) arvosanaksi 7.

Johtopäätös

Suuriltaosin opas sai hyvän vastaanoton vastaajien piirissä. Osiot, jotka olisivat vielä antaneet arvoa työlle vaikuttaen vastaajien arvosanaan olivat esimerkiksi: kahdella kahvakuulalla tehtävien liikkeiden puuttuminen, treeniohjelman esimerkit ja venyttely opastus kahvakuula opasta käyttäville. Arvosanoissa keskiarvo säilytti 8-9 välisen arvosana asteikon, jotka olivat hyviä ensimmäisiksi oppaan arvosanoiksi.

8 TOTEUTTAMISEN VAIHEET JA KOTIHARJOITTE- LUOPAS

Työn tärkeimmän vaiheen työstäminen alkoi hyvissä ajoin vuoden 2013 kesällä kun ohjaajalle ehdotettiin asiakkaiden toimesta työtä, jonka lopputuloksena uudet kahvakuularyhmiin osallistuvat henkilöt saisivat kotiharjoittelu oppaan. Oppaan avulla asiakkaat saisivat lisätietoa kaikkeen kahvakuulaharjoitteluun liittyvään ja niin sanotun ”pehmeän laskun” lajin harrastamiseen myös oma-aloitteisesti.

Idea oli hyvin kiinnostava ja halu antaa lisätietoa ohjaajalta ohjattaville oli tietenkin se suurin tavoite heti aluksi.

8.1 Toteutuksen vaiheet ja oppaan sisältö

Työtä suunniteltiin tämän kaltaisella toteutus mallilla

- Ajatus oppaan rakentamiseen nousi keskusteluista eri liikuntaryhmien kesken
- Alkukyselyllä todettiin tarve oppaalle ja sen laajuus. Alkukysely toteutettiin liikuntaryhmien osallistujien kesken
- Oppaan liikkeet valittiin ja oppaan raakaversio esiteltiin muille ohjaajille
- Opasta muokattiin keskusteluiden pohjalta laajemmaksi vastaamaan vielä ohjaajien tarpeita
- Oppaan raakaversio jaettiin alkukysely ryhmälle ja toiselle kahvakuula ryhmistä
- Loppukysely toteutettiin antamaan lisätietoa oppaan kokonaisuudesta
- Valmis opas tarkistettiin ja korjattiin annetun palautteen perusteella

8.2 Oppaan sisältö ja rakenne

- Kansilehti
- Perustietoa kahvakuulasta
- Perinteisten otteiden ja asentojen esittelyä
- Liikkeiden esittely
 - seisten suoritettavat liikkeet

- lattian tasosta suoritettavat liikkeet
- istuen suoritettavat liikkeet
- haastavat liikeyhdistelmät

9 POHDINTA

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi tekniikkaopas kotiharjoitteluun ja harjoitteluun vapaa-ajalle niille henkilöille, jotka toivoivat lisää käyttömahdollisuuksia kahvakuulilleen. Kahvakuulailusta on Suomessa aika keskinkertaisesti kirjallista materiaalia, mutta esimerkiksi lehtiartikkeleita ja kirjoituksia internetin palstoilla on nykyään todella paljon, johtuen lajin trendikkyudesta mediassa. Valitettavasti tämä tieto on usein yksipuolista ja ristiriitaista. Ohjeet perustuvat usein harjoittelijoiden käytännön kokemukseen, joka on ristiriidassa tieteellisen tutkimuksen kanssa. Yritetään tyrkyttää jotain tiettyä menetelmää tai ohjelmaa, jolloin ei oteta huomioon harjoittelijan yksilöllisyyttä. Ei ymmärretä sitä, että mikä toimii jollakin, ei välttämättä toimi toisella.

Opas rakentui liikkeistä, jotka olivat jaettu vaikeustasoihin. Vaikeustasot rakennettiin sillä tavalla, että harjoittelijoille löytyi liikkeitä helposta vaikeaan. Helpot liikkeet pystyttiin suorittamaan vaikka tuolilta käsin ja vaikeat vaativat helppojen ja keskinkertaisten liikkeiden kohtalaista hallitsemista. Tällä tavalla oppaan liikkeiden harjoitettavuutta voitiin jakaa pitemmän ajan harjoittelun suunnitteluun poistamatta liikkeiden haastavuuden näkökulmaa. Oppaan liikkeet olivat suuriltaosin sellaisia että muutaman kuukauden harjoittelulla liikkeitä pystytään harjoittelemaan kokonaisvaltaisesti. Liikkeiden esittelyssä ja suoritusohjeissa ei suoranaisesti annettu mitään rajoitteita tai soveltuvuusohjeita erilaisten ikäluokkien harrastajille tai sukupuolille. Oppaan liikkeiden perustiedoissa annettiin kuvateksteissä lisätietoja harjoittelun kohdistamisesta tietyille lihasryhmille.

Työn vaiheissa on korostettu tekniikan sujuvuutta ja oikeaoppista liikkeiden suorittamista, koska kahvakuulalla harjoittelua on monella kotiharjoittelijalla saatu selvästi lisääntymään. Varsinkin uusien liikkeiden toivominen asiakkaiden suunnalta on ryhmien aloittamisen jälkeen ollut tasaisesti esiintyvä puheenaihe. Tästä johtuen esimerkiksi tekniikan omakohtainen harjoittelu kotioloissa antaa siitä kiinnostuneille paljon lisää toimintaa arkeen ja uusia näkökulmia omien liikekokonaisuuksien rakentamiseen. Oppaassa on esitelty vain perusasiat, joita tulisi ottaa huomioon harjoittelun aloittamisessa kotioloissa. Kotioloissa harjoittelulla kahvakuula on yksi harvoista liikuntavälineistä

esimerkiksi käsipainojen ja kuminauhan lisäksi, mitä käytetään kokonsa puolesta yleisesti kotiharjoitteluun.

Lihasten (hypertrofisesta) harjoittelusta on olemassa runsaasti tietoa kirjoissa, lehtiartikkeleina sekä alan harrastajien ja ammattilaisten ohjeina. Kahvakuulailu on nykyisin noussut liikkuvien suomalaisten yhdeksi trendilajiksi, jolla harjoittaa koko lihaksistoa. Siksi kaupat ja erilaiset kuntoilulehdet esimerkiksi ovat lisänneet sen näkyvyyttä viime vuosina. Kuntosalien ryhmäliikunnat ovat saaneet lisää liikuntavaihtoehtoja esimerkiksi Crossfit- ja Combat tyyliin harjoitteluun kun niiden täydentämiseen on lisätty vastusharjoittelua kahvakuulan muodossa.

Liikkeiden valinnassa ja muussa tietopohjaisessa oppaan tekstissä keskityttiin siihen olettamukseen että oppaan lukijalla on vähän tai ei juuri ollenkaan tietoa kahvakuulaharjoittelusta tai sen toteuttamisesta kotioloissa. Oppaan liikkeet esiteltiin kuvilla ja kuvateksteillä. Samalla määriteltiin mahdollisimman selkeällä kaavalla liikkeiden suorittamisen haastavuus tasot. (helppo*, keskiverto** ja vaikea/haastava***). Parhainta arkipäivän työn ulosantia oli se, että huomaamatta sain testattua ryhmälläni näitä liikkeitä kokeilutuntien ja jumppien kautta. Joista sain lisätietoa mikä liike toimii ja mikä ei toimi.

Oppaan liikkeiden valitsemiseen on tullut apua kirjoista, tekijän omien kokemusten pohjalta, suullisen palautteen mukana ohjaustilanteissa, koulutuksien ja median välityksellä. Tiedon suodattamisessa on välillä ollut ongelmia, mutta moniin alan julkaisujen ja esimerkiksi kahvakuulaliittojen verkkosivujen avulla lajitietoa ollaan saatu tukemaan tekniikan ja toteutuksen osa-alueita. Aikaisemmissa opinnäytetöissä tuli näkyvästi esille, että kahvakuulaliikeoppaat eivät käsitelleet kuin suppeasti harjoituspolkua helposta vaikeaan. Liikkeitä oli suunnattu tietyn harjoitusasteen harjoittelijoille, joita ovat esimerkiksi nuoret urheilijat, toiminnallista harjoittelua harrastavat ja aikuiset liikkujat joilla on keskivertoa korkeampi taitotaso käsitellä kahvakuulaa. Tässä taas yksi syy tehdä opas normaalille satunnaisesti liikkuvalla, jota uudenlainen liikuntaväline kiinnostaa.

Kyselytutkimus toteutettiin alkuun ja loppuun lisäämään annetun informaation määrää testiryhmiltä. Yleisessä kirjoitetusta palautteesta ja suullisesta palautteesta sai viestiä oppaan lisätietoa antavasta ulosannista käyttäjilleen.

Opas työstettiin yhteistyössä Nousiaisten kunnan liikuntatoimen kanssa ja suuri kiitos paljon vastuuta antaneelle liikuntatoimen päällikölle. Yhteistyössä olivat mukana myös kunnan liikuntatoimen tuntiopettajat, jotka ovat jakaneet kokemuksiaan ja ehdottaneet liikkeiden variaatioita tai vaikeustasojen määrittelyä tarkemmin. Kokoamisen kannalta nämä asiat olivat kullannarvoisia, koska tällä toteutustavalla sain toisen ohjaajan näkökulmia ja toiveita käytettävää liikepankkia varten. Tätä kokonaisuutta tullaan jatkossa käyttämään ohjaajien puolella helpottamaan ohjauksia ja tuntien tuurauksia.

Hyvällä suunnittelulla oppaan työstämisen vaiheissa ei ollut ongelmia, ainoa aikaa vievä oli kuvien muokkaaminen alkuperäisistä 400 kappaleesta oppaan soveltuviksi muuttamalla selkeää kuvakokoa mukaileviksi. Valmiissa oppaassa kuvista hyödynnettiin hieman yli 100 kappaletta. Selkeät kuvat helpottivat asiakkaiden mielestä liikkeiden tulkintaa ja hahmottamista itsenäiseen liikkeiden valintaan omaa harjoittelua ajatellen. Kuvaustilanteen hyvä suunnittelu auttoi myös suunnattomasti, koska pohjatyöhön oli käytetty aikaa niin kuvat onnistuivat yli odotusten.

Liikeopas saattaa harjaantuneen kahvakuulaajan silmään näyttää liian helpolta, mutta ideana olikin tuottaa helposta vaikeaan aloittelijoille suunnattua liikeopas. Joka auttaa alun karikoiden läpi harjoittelijaa löytämään oikeanlaisen suunnan harjoiteluunsa. Onko se sitten liikkuvuuden, voiman, kestävyuden tai yleiskunnon kohottamista.

Teoriatieto kahvakuulailusta ja toiminnallisesti harjoittelusta on aika vaikeaselkoista, mutta omat kokemukset auttoivat paljon tiedon suodattamista ja käsittelyssä hyödyntämistä. Kirjoitettua tietoa kahvakuulasta on julkaistu lähivuosina paljon, mutta asioita toistetaan paljon ja siksi pyrinkin alusta asti lisäämään sitäkin näkökulmaa ulkomaisten julkaisujen avulla. Steve Cotterin kaltaiset ammattilaiset auttoivat lisäämään tekniikan harjoittelua ja harjoittelutapoja paljon aloitellessani harrastustani kahvakuulalla. Nämä harjoittelutavat ovat yleisesti lisääntyneet esimerkiksi Crossfit tyylin harjoittelussa. Harjoittelun tyyliisuuntaa harrastajat opettelevat kirjojen ja videoiden avulla omatoimisesti

kotiharjoittelun alkeita. Harjoittelukokonaisuuksiin siirryttäessä ohjaajat ja harrastajat perehtyvät niihin koulutuksien avulla.

Harjoittelun suunnittelun kannalta oppaaseen olisi voinut lisätä vielä harjoitusohjelman jokaiselle taitotasolle ja esimerkiksi videoita mahdollisista liikekokonaisuuksista on tulevaisuudelle kartoitettu. Esittelypäivät ja vierailut toiminnallisen harjoittelun saleille lähi-alueelle esimerkiksi Turkuun Spartan Centerille voisi olla hyvää vaihtelua jossakin vaiheessa omaohjattaville ryhmilleni. Liikunnanohjaajan työhöni kuuluu etsiä myös vaihtoehtoja niille liikkujille, jotka eivät esimerkiksi kuntamme liikuntatarjonnasta löydä mielestään sopivaa liikuntaryhmää. Tämän työn kautta minulla on yksi väline kannustaa henkilöitä oma-aloitteiseen liikuntaan turvallisessa ympäristössä kotonaan ja saada päivittäistä liikuntaa lisäystä pitkällä tähtäimellä. Oppaalla yritettiin luoda asiakkaille vaihtoehtoja perinteisten kuntoliikuntamuotojen sijaan, vaikka ohjatuilla kuntosalilla ja jumpissa käyminen on kunnassamme erittäin suosittua. Vaihtoehtojen lisääminen ei ole koskaan turhaa jos tällä tavalla saadaan parannettua palvelujen monipuolisuutta ja arvostettavia palvelukokonaisuuksia.

LÄHTEET

- Aalto. R. , Paunonen.M , Paanola. T. 2007.Functional training – Toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua. Docendo. WSOYpro Oy. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi
- Cotter,S. 2013. Kettlebell training, 95 Exercises For Strenght, Toming, Stamina And Weight Loss. Human Kinetics,IL United States.
- Ferriss.T. 2011. The 4-Hour Body. Vermilion. London UK.
- Grönfors. P. & Erämetsä. T. 2003. Massaa! Voimaa!. Wrange Oy . Helsinki
- Kilpeläinen. T.2010. Kahvakuulalla kuntoon. Suomen Urheiluliiton Julkaisut Oy. Lahti
- Kilpeläinen.T.2012.Kahvakuulakoulu. Fitra. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi
- Laakso. K & Tavi. V.2011. Maanantaisoturit. My-Book Kustannus. Bookwell Oy. Porvoo
- Myers. T. 2013 Anatomy trains. VK- Kustannus. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi
- Paunonen.M & Seppänen.L. 2011. Tehokas treeni puolessa tunnissa – tuloksia functional trainingilla. Docenco. WSOYpro Oy. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi
- Suomen Kahvakuula Ry. 2009.Virallinen sääntöjen mukainen kahvakuulamalli
Luettavissa: <http://kahvakuula.fi/kahvakuulaurheilun-viralliset-saannot-ja-muuta-tietoa/>
Luettu:4.11.2013
- Sisustus blogi. Patinoitunutta pintaa. 2013. Kahvakuulan (punnus kahvalla) entisajan aikainen mallikuva.

Luettavissa: <http://sisustus-inredning.blogspot.fi/2013/04/patinoitunutta-pintaa.html>

Luettu:4.11.2013

Spartan Gear. 2013. Ohjaajakoulutus info

<http://www.spartan.fi/fi/ohjaajakoulutukset> Luettu 4.11.2013

Trainer4You. 2013. Ohjaajakoulutus info

Luettavissa: <http://www.trainer4you.fi/koulutukset/kahvakuulaohjaaja/>

Luettavissa: <http://www.trainer4you.fi/koulutukset/kahvakuulakoulu/>

Luettu 4.11.2013

Tsatsouline. P. 2006. Enter The Kettlebell. Dragon Door Publications. USA. DVD-Tallenne. Koulutusmateriaali.

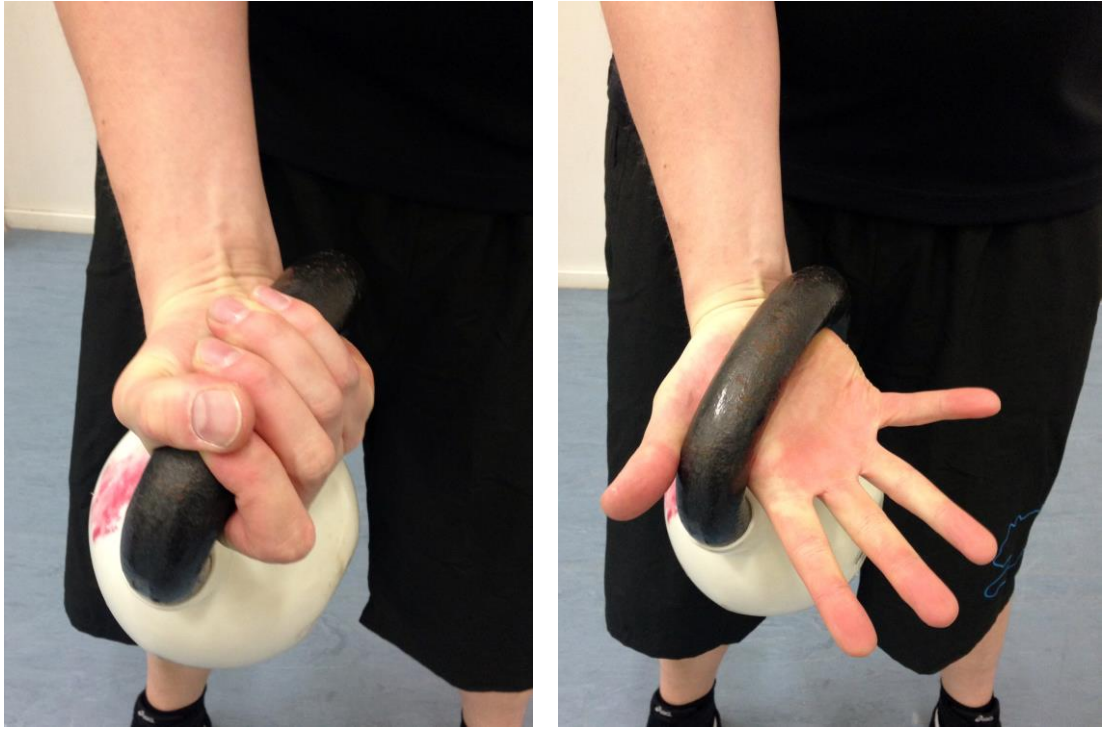
Wikipedia. 2013. voimailuseuran esittely.

Luettavissa: http://fi.wikipedia.org/wiki/Helsingin_Atleettiklubi

Luettu: 3.11.2013

LIITTEET

Liite 1. Opas ja kansilehti



KAHVAKUULA KOTIHARJOITTELUOPAS

Oppaan sisältö

- Kahvakuulan perusoppi
- Harjoituksen toteutus
- Harjoituksen liikkeiden yhdisteleminen
- Asentojen ja otteiden esittely
- Kahden käden liikkeen seisoma-asento
- Yhden käden etuheilautuksen alkuasento
- Räkkipito
- Kahden käden perusote
- Sarviote
- Yhden käden otteen tekniikka
- Kädenvaihdon tekniikka kahvakuulalla
- Kotiharjoitteluoppaan liikkeet
- Kahvakuulaliikkeet seisten - Liikkeet 1.- 29.
- Kahvakuulaliikkeet lattian tasossa – Liikkeet 30. – 38.
- Kahvakuulaliikkeet tuolilla – Liikkeet . 39. – 47.
- Haastavat kahvakuulaliikesarjat yhdellä kuulalla – Liikkeet 48. ja 49.

Kahvakuulan perusoppi

Aloittaessasi kahvakuulaharjoittelua kotona on aina hyvä tietää muutama perusasia, jolloin esimerkki liikkeiden harjoittelu ja testaaminen olisi helpompaa. Harjoittelijan pitää muistaa aina säilyttää liikkeen aikana hyvä ryhdikkyys ja liikettä tukeva asento esimerkiksi selän ja hartioiden kuormituksen vähentämiseksi. Asentojen lisäksi on hyvä harjoitella otteita kuulasta esimerkiksi motoriikkaa ja tekniikkaa stimuloivalla alkuveryttelyllä ja lämmittelyliikkeillä.

Harjoituksen toteutus

Harjoittelu on suunnattu toteutettavaksi niin sisätiloissa kuin myös ulkona. Tärkeää on muistaa sisätiloissa varata tilaa ympärille noin metri joka suuntaan, myös yläpuolelle että kuulan heilauttelu sujuisi vaivatta. Jumppapatja tulisi aina olla kahvakuulan alapuolella ettei se pudotessaan aiheuttaisi vahinkoja. Ranteet on hyvä suojata hikinauhoilla, jos aikoo suorittaa liikkeitä, jossa kuula koskettaa käsivartta. Harjoittelun sujuvuuden kannalta ajastin olisi hyvä ratkaisu ajankäytön helpottamiseksi, jos aikoo suorittaa aikasarjoja kahvakuulaoppaan liikkeillä. Aikasarjat tarkoittavat yhden liikkeen tai liikesarjan suorittamista yhtäjaksoisesti ilman taukoja molemmille käsille tai lihasryhmille. Aikasarjat jaetaan minuuttiryhmiin, (1 min., 2 min., 4min., 5 min. ja 10 min.).

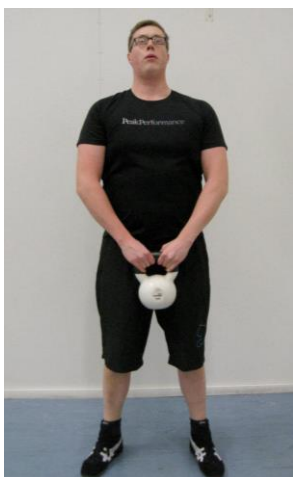
Harjoituksen liikkeiden yhdisteleminen

Kaikkia oppaan liikkeitä voi yhdistellä oman harjoittelukokonaisuuden valmistamiseen. Hyvän kokonaisvaltaisen liikuntahetken valmistamiseen suositellaan käytettävän liikkeitä jokaisesta liikekategoriasta. Istuen, seisten ja lattian tasolla tehtävistä liikkeistä saa monipuolista apua harjoittelun tehostamiseen. Muista tehdä yhden käden liikkeet molemmille käsille, vaikka tekisit liikkeitä aikaharjoitteina. Pyri tekemään liikkeitä helposta vaikeaan, jos sinulla ei ole paljon aikaisempaa kokemusta kotiharjoittelusta.

Asentojen ja otteiden esittely

Asentojen hallitseminen antaa helposti harjoittelijalle liikkeen tekemiseen lisää tasapainoa ja varmuutta. Seuraavaksi esitellään aloittelijan kannalta tärkeimmät asennot.

Kahden käden liikkeen seisoma-asento



Alkuasennon tulisi olla tukeva ja hartioita leveämpi. Jalkojen suuntauksen tulisi mukaila kohtisuora seisomasentoa. Hartioiden rentouden säilyttämiseksi tulisi muistaa rento mutta napakka ote kahvakuulasta. Polvien sisäkiertoa tulee välttää turvallisen heilautuksen tai alasviennin tekemiseksi jalkojen välisellä alueella.

Yhden käden etuheilautuksen alkuasento



Heilautuksen aikana liikeradan tulisi kulkea aina vartalon keskilinjaa mukaillen ylhäältä alas ja päinvastoin. Onko sitten kyseessä kahden tai kuvassa olevan yhden käden etuheilautus. Tekniikka on samankaltainen myös rinnallevedoissa ja tempauksissa. Selän asentoa tulisi tukea ryhdikkäällä ja tasapainoisella alkuasennolla. Asentoa voidaan harjoitella esimerkiksi yhden käden seisoma-asennosta kahvakuulaa roikottamalla jalkojen välissä ja samalla kyykäten.

Räkipito



Tämän tekniikan osa-alueen hahmotettua saat aina tukevan alkuasennon esimerkiksi punnerruksille ja loppuasennon rinnallevetoon. Kuula asetetaan kainalokuopan yläpuolelle. Näin kuulassa kiinni oleva käsivarsi muodostaa V –kuvion, jonka päälle kuula asettuu. Muista tukea käsivarsi vartaloon kiinni. Tärkeä asia on muistaa, että suuremmankin kuulan kannattelu räkipidossa tulisi olla helppoa ja vaivatonta. Räkipidossa harjoittelun ohella keho saisi hetkellisiä hengähdystaukoja asennossa. Räkipito mahdollistaa liikkeen jatkamisen ilman taukoja ja otteen irrottamista.

Otteet harjoittelussa

Perustekniikan osaamisen toinen tärkeä osa-alue on otteiden hallitseminen. Näiden kautta vältytään kahvakuulan pudottelulta ja tasapaino säilyy turvallisesti koko liikkeen suorittamisen ajan. Seuraavaksi esittelyssä otteiden esimerkit.

Kahden käden perusote



Perusotteen hallitseminen auttaa liikkeissä harjoittelijaa vähentämään käsivarteen kohdistuvaa painetta. Jos harjoittelija kärsii käsivarren kivuista liikkeitä suorittaessa useimmiten se johtuu liian tiukasta otteesta. Liian tiukan otteen vaikutuksesta kuula hiertyy liikaa kämmeniin, jolloin kämmenien iho rikkoutuu. Otteen luonnollisen napakkuuden varmistamiseksi tulisi aina varmistaa, että peukalo ja etusormet muodostavat sormilukon. Tämä estää kuulan pyörähtämisen tai irtoamisen liikkeen aikana syntyvästä kahvakuulan vetoliikkeestä.

Sarviote



Sarviote on varma ja tiukempi ote verraten perusotteeseen. Tämä mahdollistaa liikkumattoman otteen, jolloin liikkeiden suorittaminen helpottuu ja on turvallisempaa. Sarviotetta käytetään esimerkiksi pään takaa suunnittavissa liikkeissä ja kierroissa sivulta sivulle.

Yhden käden otteen tekniikka



Yhden käden otteen harjoittelua suositetaan paljon voimaa ja vartalon hallintaa vaativissa liikkeissä. Yhden käden otteen tulisi linjaltaan osua enemmän kuulan kahvan reunaan, jolloin otteen muodostamisesta ei tulisi liian vaikeaa esimerkiksi pienille kämmenille. Muista heilutellen tarkistaa, että ote pysyy ennen liikkeen aloittamista.

Kädenvaihdon tekniikka kahvakuulalla



Kädenvaihdon sujuvuuden opettelussa on tärkeää muistaa että kuulaan tartutaan aina kahvan reunasta. Tämä varmistaa kädenvaihdon sujuvuuden ja otepinnan säilymisen vauhdissa myös seuraavaa kädenvaihtoa varten.

Kahvakuulaliikkeet seisten

1. *Maastaveto jalka lattiaan tukien



Lihasuryhmät: Selän lihakset ja keskivartalo

Suoritustapa:

- Yhden käden seisonta asennosta aloitetaan laskemaan kuulaa lattiaa kohden.
- Katse eteenpäin suunnattuna kuulaa laskeessa saman puolen jalkaa viedään lattiaa pitkin taaksepäin.
- Keskivartalo tiukkana. Ennen kuulaa osumista lattiaan takajalalla ponnistetaan eteenpäin ja liike tuodaan takaisin lähtöasentoon.

2. **Maastaveto jalka ilmassa



Lihasuryhmät: Selän lihakset ja keskivartalo

Suoritustapa:

- Yhden käden seisoma-asento
- Aloitetaan laskemaan kuulaa lattiaa kohden.
- Katse eteenpäin suunnattuna kuulan laskiessa saman puolen jalkaa viedään ilmassa taaksepäin.
- Keskivartalo tiukkana ja aktiivisena. Ennen kuulan osumista lattiaan takajalka tuodaan eteenpäin ja liike tuodaan takaisin lähtöasentoon.
- Hyvänä vinkkinä suositellaan myös vapaan käden liikettä taaksepäin viedyn jalan mukana.

3. *Etuheilautus puolikkaana

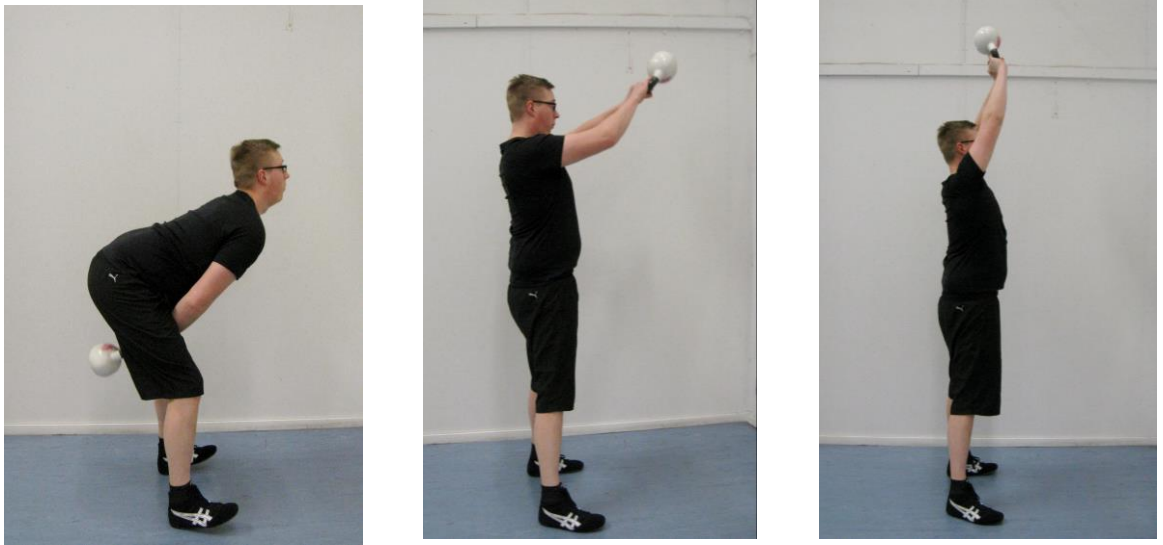


Lihasuryhmät: Selän lihakset , etureidet, takareidet ja keskivartalo

Suoritustapa:

- Alkuasennosta kuula viedään kyykkyliikkeestä eteenpäin heilauttaen.
- Liikkeen vauhti otetaan jaloista ja aktiivisesta lantion liikkeestä eteenpäin. Älä ylikorosta lantion liikettä ja muista olla jännittämättä hartioita.
- Liikkeen loppuasento tulisi tähdätä eteenpäin katsottuna katseen korkeudelle silmien tasolle.
- Alasviennin aikana on hyvä muistaa laskeutua kyykkyyn ja ottaa liike vastaan etureisien avulla. Jos omistat luonnollista liikettä mukailevat kengät liike voi jatkua varpailta kantapäille ja takaisin vapaille liikkeen alasviennistä siirtyen ylösvientiin.

4. *Etuheilautus kokonaisena

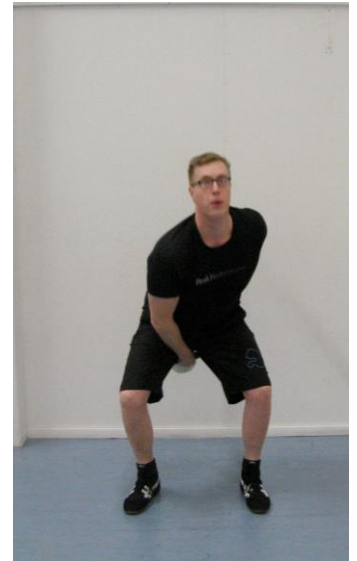


Lihasuryhmät: Selän lihakset , Etureidet, takareidet, keskivartalo ja olkavarren lihakset

Suoritustapa:

- Alkuasennosta kuula viedään kyykkyliikkeestä eteenpäin heilauttaen.
- Liikkeen vauhti otetaan jaloista ja aktiivisesta lantion liikkeestä eteenpäin.
- Älä ylikorosta lantion liikettä ja muista olla jännittämättä hartioita.
- Liikkeen loppuasento tulisi tähdätä eteenpäin katsottuna pään yläpuolelle kuitenkin vartalon keskilinjaa ylittämättä.
- Katseella voi tarkistaa että liike säilyy vartalon etupuolella.
- Alasviennin aikana on hyvä muistaa laskeutua kyykkyyyn ja ottaa liike vastaan reisien avulla.

5. **Etuheilautus yhdellä kädellä

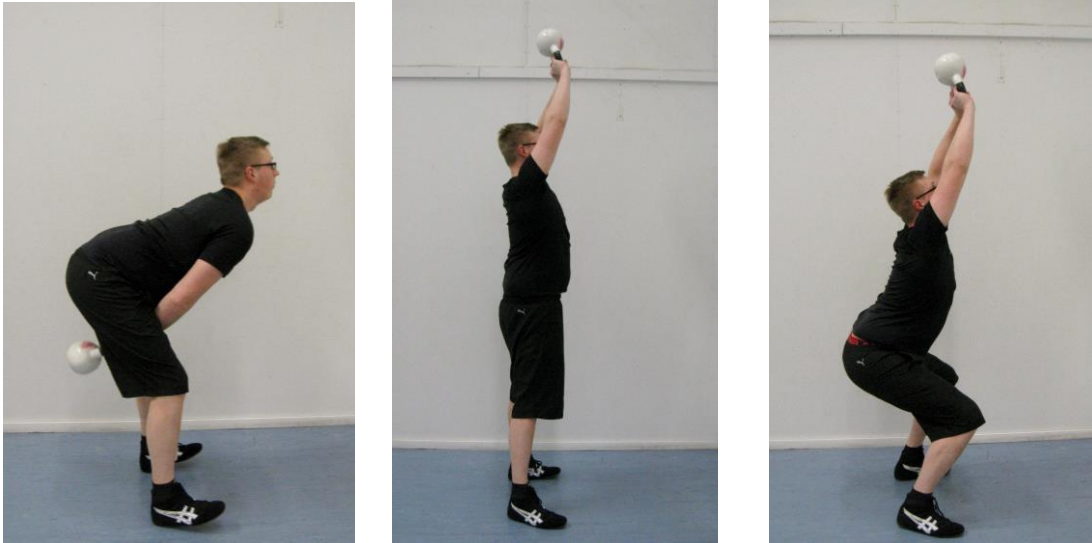


Lihasuryhmät: Selän lihakset , etureidet, takareidet, keskivartalo ja koko käsivarren lihakset

Suoritustapa:

- Etuheilautukseen saa haastavuutta tekemällä sen yhdellä kädellä.
- Variaatioina on liikkeiden numero kolme ja neljä heilautuksen liikerata.
- Tärkeä muistisääntö on säilyttää kahvakuulan liikerata keskellä vartaloa, jolloin keskivartalo joutuu liikkeen aikana enemmän töihin kontrolloimaan kuulan heiluriliikettä

6. ***Etuheilautus kyykylä

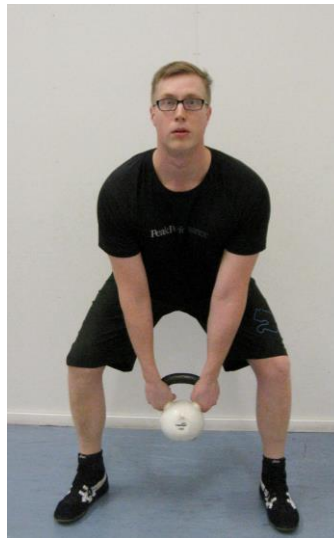
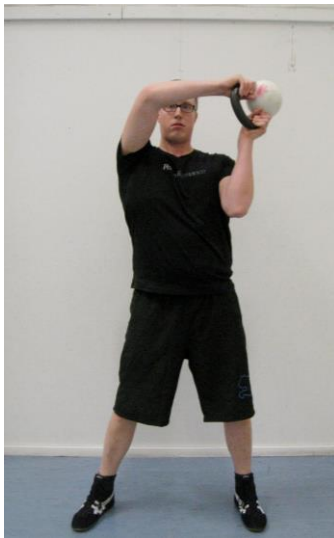
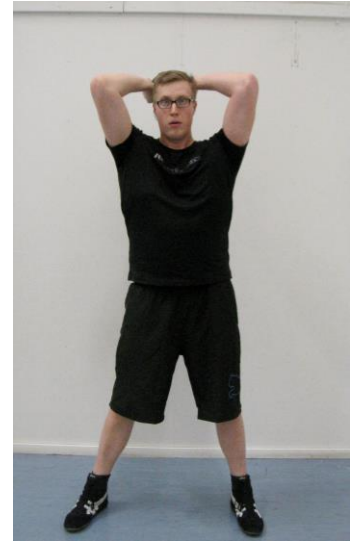


Lihasuryhmät: Selän lihakset , etureidet, takareidet, keskivartalo ja koko käsivarren lihakset

Suoritustapa:

- Sama heilautuksen liikerata kuin kokonaisessa etuheilautuksessa.
- Kokonainen etuheilautusliike joudutaan pysäyttämään ylös koko kyykkyliikkeen ajaksi.
- Liikettä voidaan hidastaa muuttamalla otetta perusotteesta sarviotteeksi näin kuulan liikkeen kontrolloiminen ja pysäyttäminen ylhäällä helpottuu.

7. *Roosanauha leveällä asennolla

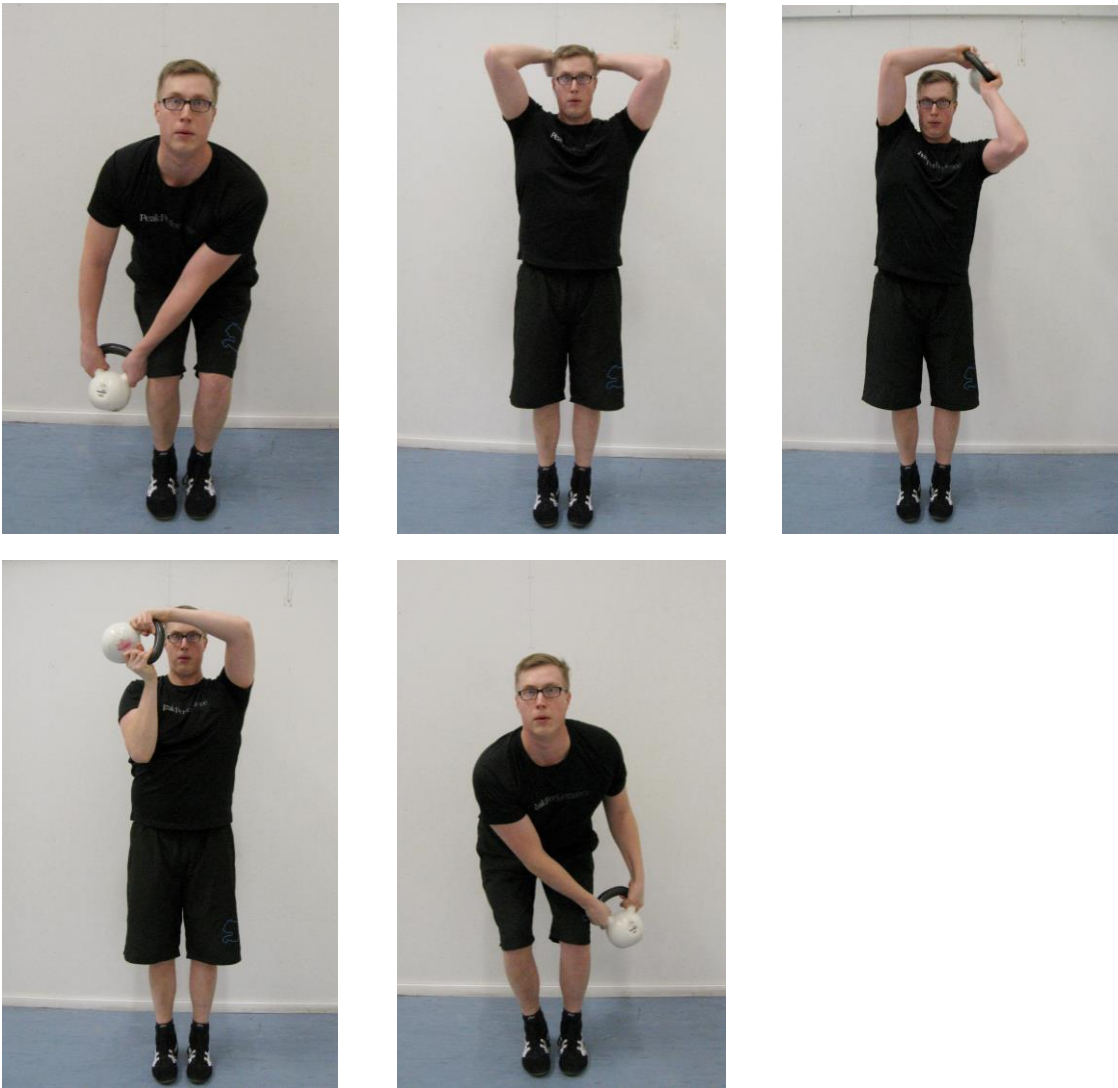


Lihasuryhmät: Selän lihakset , keskivartalo, käsivarret, rintakehän ja olkavarren lihakset

Suoritustapa:

- Liike aloitetaan kyykystä sarviotteella kuulan ollessa jalkojen välissä.
- Tästä kuula nostetaan ja kierretään pään takaa ja lasketaan takaisin alkuasentoon. Liikettä jatketaan peilikuvamaisesti alhaalta pään takaa ylös ja alas alkuasentoon.

8. **Roosanauha jalat yhdessä



Lihasuryhmät: Selän lihakset , takareidet, keskivartalo, rintakehän ja olkavarren lihakset

Suoritustapa:

- Liike aloitetaan kyykystä sarviotteella kuulan ollessa polvilinjan ulkopuolella.
- Kuula nostetaan ja kierretään vastakkaisen kyljen puolelta ja pään takaa laskien takaisin alas vastakkaisen polvilinjan puolelle alkuasentoon.
- Liikettä toistetaan peilikuvamaisesti piirtäen kahvakuulalla roosanauha kuviota.

9. ***Roosanauha jalat peräkkäin

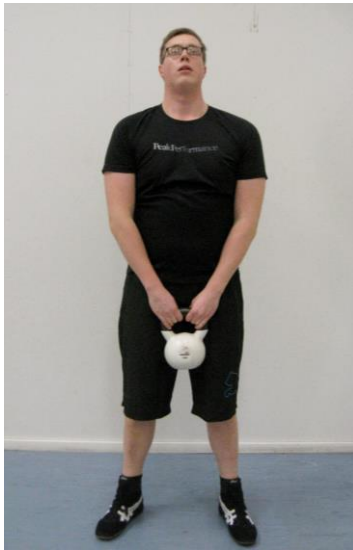


Lihasuryhmät: Selän lihakset , takareidet, keskivartalo, rintakehän ja olkavarren lihakset

Suoritustapa:

- Sama liikkeen suoritustapa kuin liike kahdeksan. Liikkeen suorittamisen aikana tasapaino haastetta lisätään laittamalla jalat peräkkäin.
- Liikuta vartaloa ainoastaan ylös ja alas liikkeen aikana
- Vältä vaappumista sivuille, joka voi liikkeessä aiheuttaa kipua polvissa tai selässä.

10. *Pystysoutu

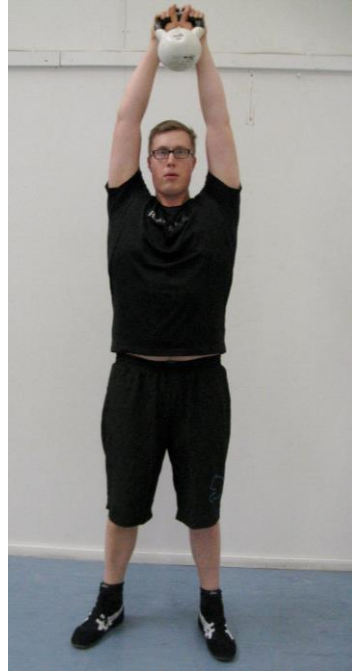
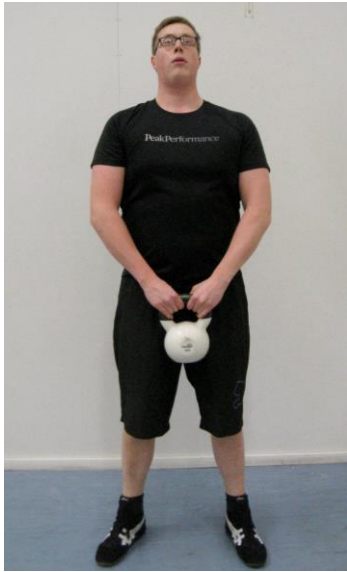


Lihasuryhmät: Olkavarren lihakset ja selän lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden perusasento.
- Ota kahvakuulasta perusote ja nosta kahvakuulaa suoraan ylöspäin leuan alle.
- Nosta kuulaa lähellä vartaloa.
- Suuntaa kynärpäät sivuille noston loppuvaiheessa.
- Laske kahvakuula jarruttaen alas alkuasentoon.

11. **Pystysoutu pään päälle

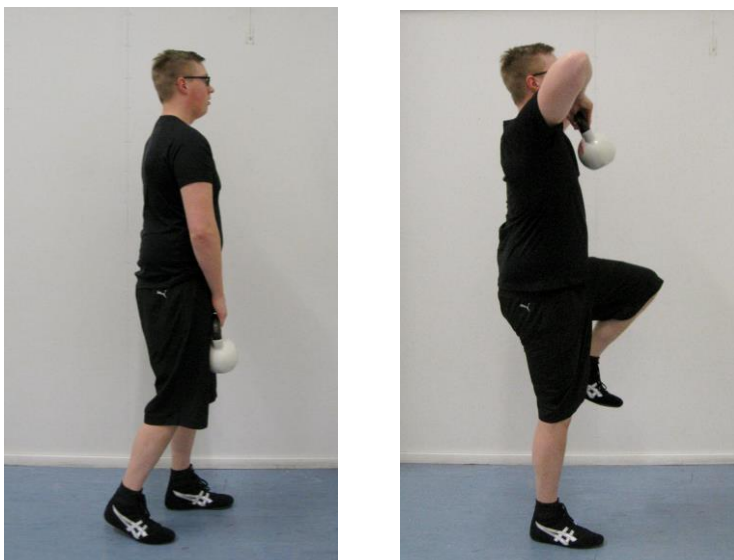


Lihasuryhmät: Rintakehän ja olkavarren lihakset, selän lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden perusasento.
- Ota kahvakuulasta perusote ja nosta kahvakuula suoraan ylöspäin pään päälle.
- Nosta kuulaa lähellä vartaloa.
- Suuntaa kyynärpäät ylöspäin noston ohittaessa leukalinjan.
- Laske kahvakuula alas alkuasentoon.

12. **Pystysoutu jalan nostolla



Lihasuryhmät: Rintakehän ja olkavarren lihakset, selän lihakset, pohje ja reisilihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden perusasento.
- Ota kahvakuulasta perusote ja nosta kahvakuulaa suoraan ylöspäin leuan alle.
- Noston alkaessa nosta toinen jalka ylös aktivoimaan keskivartaloa lihastyöhön ja haastamaan tasapainoa.
- Nosta kuulaa lähellä vartaloa.
- Suuntaa kyynärpäät sivuille noston loppuvaiheessa.
- Laske kahvakuula jarruttaen alas alkuasentoon samanaikaisesti laskien nostettua jalkaa.

13. **Rinnalleveto räkkipitoon

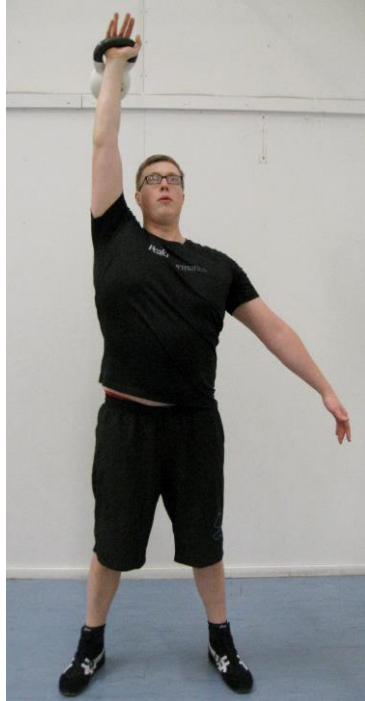


Lihasuryhmät: Selän lihakset, reisilihakset, käsivarren lihakset ja rintakehä

Suoritustapa:

- Yhden käden alkuasento.
- Aloita nostoliike joustamalla jaloista alaspäin. Ennen suoristumista aloita yhden käden veto kyynärpää johtoisesti ylöspäin.
- Työnnä kyynärpää ensin kuulan alle ennen koko käden kääntämistä kuulan pyörytyksen alle.
- Aseta kuula kainalokuoppaan räkkipidon loppuasentoon.

14. **Pystypunnerrus yhdellä kädellä



Lihasuryhmät: Selän lihakset, reisilihakset, olkavarren ja käsivarren lihakset, rintakehä

Suoritustapa:

- Aloita liike räkkipidolla.
- Räkkipito asennosta työnnä kahvakuula vartalon keskeltä käsivoimia käyttäen suoralle kädelle ylös.
- Variaationa voit myös harjoitella pystypunnerrusta niiten kyykyn omaisella liikkeellä, jolloin saat jalkalihakset mukaan lihastyöhön. Liikkeen nimi on silloin ”Vauhtipunnerrus”.

15. *Etukyykky kuula jalkojen välissä



Lihasuryhmät: Pakarat, reisilihakset ja selän lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden alkuasento.
- Kyykkää rauhallisesti alaspäin jalkoja käyttäen muuttamatta ylävartalon asentoa. Kahvakuula ei saa koskea lattia kyykyn loppuasennossa.
- Suuntaa katse hiukan normaalia ylemmäksi estämään selän asennon muutosta ja vartalon painumista eteenpäin.
- Palauta liike takaisin lähtöasentoon

16. *Etukyykky sarviotteella



Lihasuryhmät: Pakarat, reisilihakset ja selän lihakset

Suoritustapa:

- Nosta sarviotteella tehdyllä hauiskäännöllä kahvakuula rinnan päälle.
- Suorita etukyykky niin että kahvakuula säilyy levossa rintakehän päällä alhaalta ylös.

17. **Etukyykky räkkipidolla



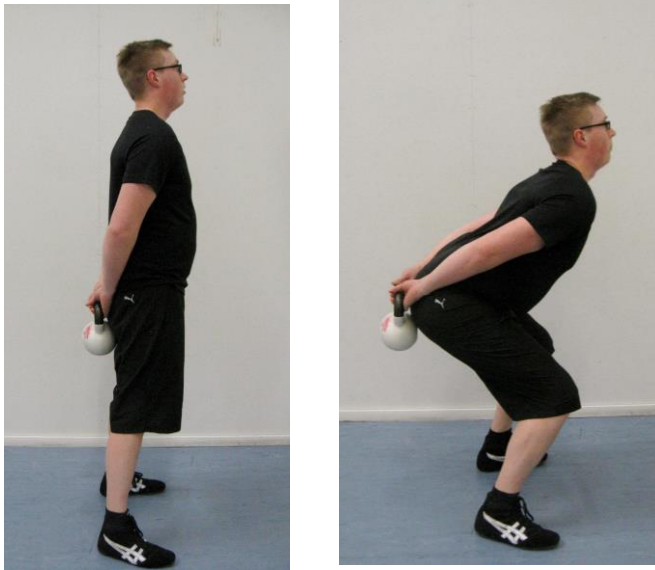
Lihasuryhmät: Pakarat, reisilihakset, olkavarren-, käsivarren- ja selän lihakset

Suoritustapa: Sama suoritustapa kuin liikkeessä 16.

- Kyykkyyyn laskeutuessa pyri säilyttämään asento ryhdikkäänä ja katse ylhäällä.

- Kahvakuulan säily räkkipidossa kyykkyliikkeessä ja vapaa käsi pidetään edessä kuulan tasolla tai sivulla.

18. **Kyykky kuula selän takana



Lihasuryhmät: Pakarat, reisilihakset, käsivarren- ja rintakehän lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden alkuasento kuula vartalon takana.
- Kyykkää liike alaspäin välttäen taaksepäin kaatumista kyykyn aikana.
- Säilytä tasapaino koko kyykyn ajan

19. **Kyykky sarviotteella kuula niskassa

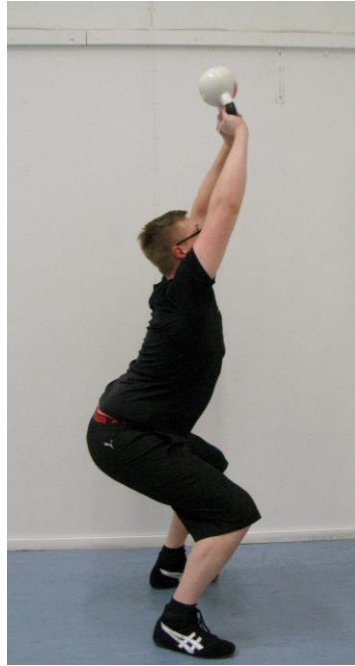


Lihasuryhmät: Pakarat, reisilihakset, käsivarren- ja rintakehän lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden alkuasento.
- Nosta kahvakuula sarviotteella niskan taakse.
- Aloita kyykkyliike kun kuula lepää niskassa. Kyykyn aikana pyri pitämään katse niin ylhäällä kuin pystyt ettei kuula painaisi katsetta alas ja selkä pyöristyisi.
- Palauta liike ylös alkuasentoon.

20. ***Takakyykky niskantakaa punnerruksella



Lihasuryhmät: Pakarat, reisilihakset, selän lihakset, käsivarren- ja rintakehän lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden alkuasento.
- Nosta kahvakuula sarviotteella niskan taakse.
- Aloita kyykkyliike kun kuula lepää niskassa ja nosta kuula ylös suorille käsille kyykkyliikkeen laskeessa alas.
- Kyykyn aikana pyri pitämään katse niin ylhäällä kahvakuulassa ettei liikkeen aikana katse laske alas ja selkä pyöristyisi.
- Palauta liike ylös ja laske kuulan takaisin niskaan.

21. *Askelkyykky pumppaus yhdellä kuulalla



Lihasuryhmät: Pakarat, reisilihakset, keskivartalo

Suoritustapa:

- Yhden käden alkuasento.
- Aloita liike ylhäältä askeleella eteenpäin niin, että kahvakuula on askelta tekevän jalan puolella.
- Suorita askelkyykky niin alas, että kahvakuula melkein koskettaa lattiaan ja palauta liike takaisin alkuasentoon.
- Suorita molemmat puolet ennen lepoa suoritusten välissä.

22. **Askelkyky kierrolla



Lihasuryhmät: Pakarat, reisilihakset, selän lihakset, keskivartalo, käsivarren lihakset

Suoritustapa:

- Käänteinen sarviote kuulasta ja nosta kuula rinnan tasolle.
- Astu eteenpäin askeleella laskien samalla kahvakuulaa askeltavan jalan puolelle.
- Muista laskea ja kiertää kuulaa etujalan kyljen puolelle
- Palautettuasi liikkeen ylös, jatka liikettä jalan vaihdolla toiselle puolelle.

23. ***Askelkyykky yhden käden pystypunnerruksella



Lihasuryhmät: Pakarat, reisilihakset, selän lihakset, keskivartalo, kyljen- ja käsivarren lihakset

Suoritustapa:

- Nosta kuula räkkipitoon etujalan puolelle.
- Suorita pystypunnerrus räkkidosta ja laskeudu askelkyykkyyn.
- Pidä katse ylhäällä kahvakuulassa kyykyn aikana.
- Pyri pitämään kuulaa vartalon keskilinjassa liikkeen aikana.
- Suorita liike molemmille puolille ennen lepotaukoa.

24. *Hauiskääntö sarviotteella



Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden alkuasento.
- Ota kahvakuulasta sarviote ja nosta kahvakuula rintakehälle.
- Suorita hauiskääntö alhaalta ylös.
- Laske kuula rauhallisesti takaisin alas alkusasentoon.

25. **Hauiskääntö etuheilautus

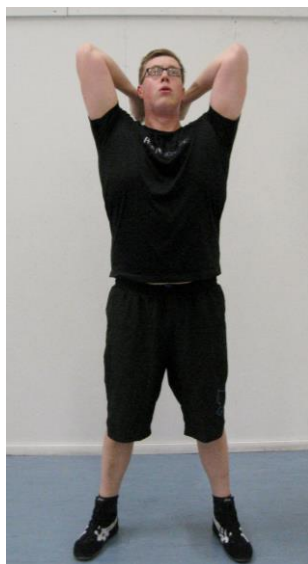
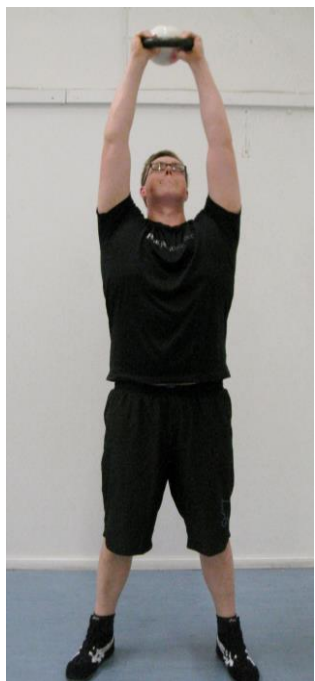
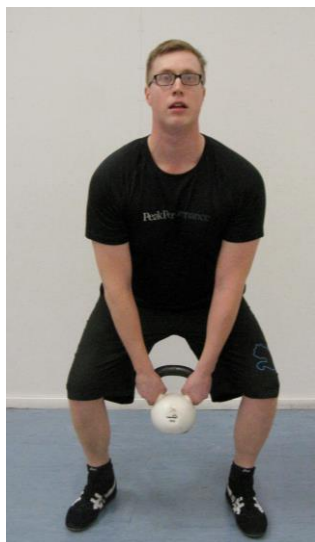


Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, ranteet, selän lihakset ja keskivartalo

Suoritustapa:

- Kahden käden alkuasento.
- Heilauta kuulaa etuheilautuksen liikkeellä, mutta ylhäällä vedä kuulaa kasvoja kohden niin että käden koukistuvat kuulan noustessa.
- Loppuasennossa pystyt katsomaan kuulan kahvan läpi eteenpäin.
- Muista pitää ranteet tiukkoina, ettei kuula heilahda kasvoja päin!
- Laske kuula alkuasentoon.

26. **Hauiskäntö pystypunnerrus ja niskan takaa punnerrus sarviotteella

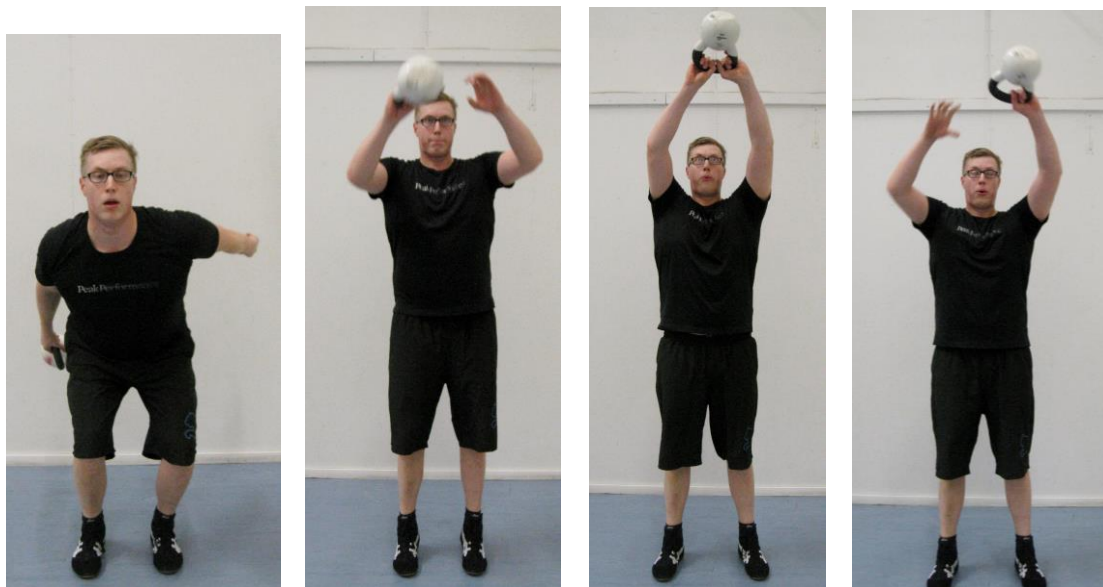


Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, olkavarren lihakset ja ranteet

Suoritustapa:

- Kahden käden alkuasento.
- Ota kuulasta sarviote.
- Laske kuula alas jalkojen väliin.
- Nosta kahvakuula rinnan päälle hauiskäänöllä ja suorita perään pystypunnerrus ylös. Ylhäältä laske kuula rauhallisesti pään taakse ja suorita niskan takaa punnerrus.
- Palauta kuula samoilla liikkeillä alas jalkojen väliin alkuasentoon.

27. **Kauppakassi korkealla heilautuksella



Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, olkavarren lihakset, ranteet, reisilihakset, keskivartalo, selän lihakset,

Suoritustapa:

- Yhden käden alkuasento kuula kyljen puolella.
- Heilauta kuulaa kyljen puolelta eteenpäin keskelle.
- Kahvakuulan noustessa ylöspäin suorita käden vaihto heilautuksesi korkeimmassa kohdassa.
- Käden vaihdon jälkeen palauta kuula takaisin alas vartalon toiselle puolelle.
- Seuraa kuulan liikettä alas kevyellä kyykyllä ennen liikkeen pysäyttämistä ja jatkamista heilauttaen takaisin.
- Korkeassa heilautuksessa kuulan tulee nousta selvästi pään yläpuolelle heilautuksen korkeimmassa vaiheessa.

28. ***Kauppakassi hiihtoaskeleella



Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, olkavarren lihakset, reisilihakset, keskivartalo, selän lihakset, kyljen lihakset

Suoritustapa:

- Yhden käden alkuasento kuula kyljen puolella.
- Aloita liike kahvakuulaa heilauttamalla alhaalta ylös keskelle niin että vapaa jalka ponnistaa eteen samaan aikaan.
- Suorita käden vaihto ja aloita suorittamaan jalan taaksevientä.
- Taakseventi suoritetaan vasta kahvakuulan laskun alkaessa käden vaihdon jälkeen.

29. **Kauppakassi varpaille nousulla



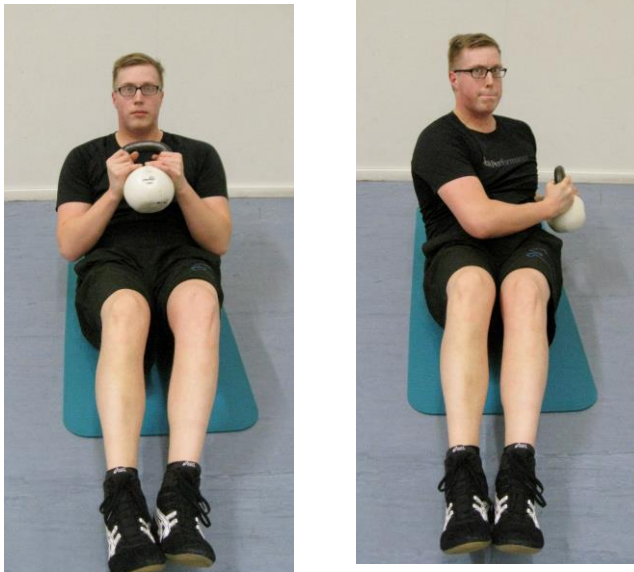
Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, olkavarren lihakset, ranteet, reisilihakset, pohjelihakset, nilkat, keskivartalo ja selän lihakset

Suoritustapa:

- Yhden käden alkuasento
- Vie kahvakuula kyljen puolelle.
- Heilauta kuulaa kyljen puolelta eteenpäin keskelle.
- Kuulan noustessa ylöspäin nouse varpaille ja suorita käden vaihto heilautuksesi korkeimmassa kohdassa.
- Käden vaihdon jälkeen palaa varpailta alas ja heilauta kuula toiselle puolelle.
- Seuraa kuulan liikettä alas kevyellä kyykyllä ennen liikkeen pysäyttämistä ja jatkamista heilauttaen takaisin.

Kahvakuulaliikkeet lattian tasossa

30. **Kierrot kahvakuulalla istumaannousu asennossa



Lihasuryhmät: Vinot vatsalihakset ja kyljen lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden istumaannousun alkuasento.
- Käytä otteena kuvan käänteistä sarviotetta tai normaalia sarviotetta.
- Tee kiertoliike toisen kyljen puolelta vastakkaiselle puolelle.
- Pyri säilyttämään asento istumaannousu asennon puolessa välissä että saat lihastyön kohdistumaan vatsalihaksille.
- Variaationa voi myös nostaa jalat ylös lattiasta ja samalla vähentää lonkankoukistajien toimintaa kierron aikana.

31. **Istumaannousu kahvakuulan nostolla



Lihasuryhmät: Suorat vatsalihakset, rintakehä ja käsivarren lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden istumaannousun alkuasento.
- Istumaannousun aikana kahvakuula nostetaan ylös vartalon yläpuolelle päättämään ylösnousu.
- Ylhäältä laskeudutaan rauhallisesti alas samalla laskien kuula rintakehän päälle alkuasentoon.

32. **Saksaus kahvakuula pään takana



Lihasuryhmät: Vinot vatsalihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden istumaannousun alkuasento.
- Kahvakuula viedään pään taakse ja laskeudutaan selinmakuulle lattialle
- Kädet pitävät kiinni kuulasta ja jalat viedää eteen suoraksi lattian tasosta ylös.
- Jaloilla aloitetaan rauhallinen saksaus.
- Liikkeen päättyessä jalat tuodaan takaisin lattian tasolle alas

33. *Kapea punnerrus sarviotteella selinmakuulla



Lihasuryhmät: Käsivarsien- ja rintakehän lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden istumaannousun alkuasento.
- Laske selkä mattoon kiinni ja ota sarviote kahvakuulasta.
- Vie kahvakuula rintakehän päälle ja työnnä kahvakuula ylös suorille käsille.
- Sieltä palauta kuula rinnan päälle rauhallisella laskulla.

34. *Istumaannousu kierrolla kahvakuula jalkaan tukien

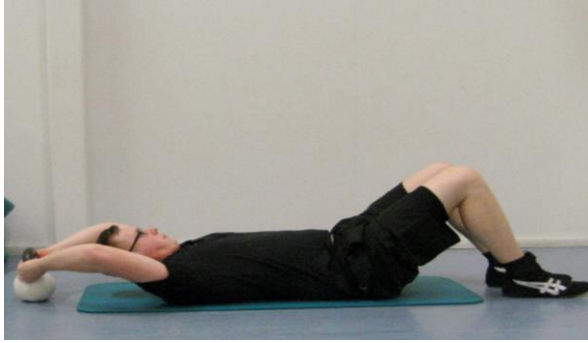


Lihasuryhmät: Suorat ja vinot vatsalihakset

Suoritustapa:

- Aseta kahvakuula jalkaterän kärkeen.
- Laskeudu istumaannousun asentoon alas
- Suorita istumaannousu kierrolla ja kosketa kahvakuulaa.
- Vapaa käsi ja jalka voivat hieman liikkua liikkeen suorittamisen aikana.
- Muista käyttää vatsalihaksia aktiivisesti koko liikkeen suorittamisen ajan.

**Lantion nosto kuula pään takana

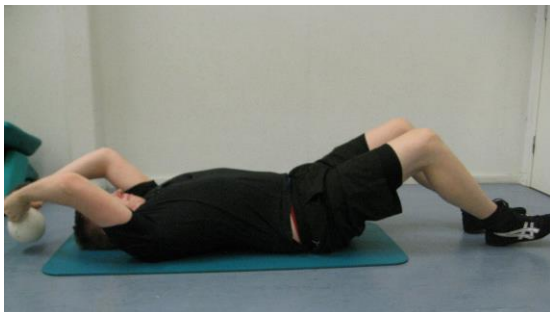


Lihasuryhmät: Selän lihakset, vatsalihakset ja lantion lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden istumaannousun alkuasento
- Aseta kahvakuula pään taakse lattialle.
- Aloita liike painamalla hartiat mattoa vasten ja tämän jälkeen aloita nostamaan lantio ylös matolta.
- Aktivoi pakaralihakset mukaan nostoon lisäämään ja tukemaan liikettä.
- Laske liike rauhallisesti takaisin lähtöasentoon.

35. *Käsien alasvienti pään takaa sarviotteella



Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset ja olkapäät

Suoritustapa:

- Istumaannousu asennosta laskeudu selinmakuulle
- Aseta kahvakuula pään taakse lattialle ja ota sarviote kahvakuulasta.
- Nosta kahvakuula pään takaa kädet koukussa ja jatka nostoa suoraan ylös rintakehän yläpuolelle.
- Laske kuula rauhallisesti takaisin kädet koukussa pään taakse.

36. **Käsien alasvienti pään takaa sarviotteella ja vatsarutistus



Lihasuryhmät: Suorat vatsalihakset, käsivarren lihakset ja olkapäät

Suoritustapa:

- Laskeudu istumaannousu asennosta selinmakuulle
- Aseta kahvakuula pään taakse lattialle ja ota sarviote kahvakuulasta.
- Aloita liike nostamalla kahvakuula pään takaa kädet koukussa ja jatka nostoa suoraan eteenpäin lantion yläpuolelle.
- Käytä ylösnousun ja laskun aikana vatsalihaksia mukana liikkeessä.
- Laske kuula rauhallisesti takaisin kädet koukussa pään taakse.

37. ***Kulmasoutu kahvakuulalla punnerrus asennossa



Lihasuryhmät: Selän lihakset, käsivarren lihakset, rintakehän lihakset ja keskivartalon lihakset

Suoritustapa:

- Etunojapunnerruksen aloitus asento.
- Tartu toisella kädellä kahvakuulasta ja vie vapaa käsi hartialinjaan tukemaan liikettä.
- Nosta kahvakuulaa kohti kylkeä ja keskivartaloa.
- Muista korostaa nostossa kyynärpään ylösvientiä.
- Kun kahvakuula on lähellä keskivartaloa palauta liike rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

38. ***Punnerrus kahvakuulaan tukien



Lihasuryhmät: Rintakehän lihakset, käsivarren lihakset ja keskivartalon lihakset

Suoritustapa:

- Etunojapunnerruksen alkuasento.
- Vie ja tue käsivarret kiinni kahvakuulaan.
- Aloita punnertaminen viemällä toinen käsi sivulle kahvakuulasta ja punnerra muutama kerta.
- Vaihtaessasi punnertavaa kättä vie sivulle viety käsi takaisin kiinni kahvakuulaan ja vaihda puolta toiselle kädelle.

Kahvakuulaliikkeet tuolilla

39. *Yhden käden soutu penkkiin tukien



Lihasuryhmät: Selän lihakset ja keskivartalo

Suoritustapa:

- Yhden käden alkuasento
- Aseta toinen käsi tuolin selkänojaan ja laske kuulaa lattiaa kohden alkuasentoon.
- Katse eteenpäin suunnattuna kuulaa laskiessa tuoliin tuettu käsi voi koukistua laskua helpottamaan.
- Laske kuula lähelle lattiaa.
- Kahvakuula nostetaan kyynärpäätä johtoisesti kyljen ja keskivartalon lähelle.
- Sieltä liike palautetaan takaisin alas lähtöasentoon.

40. *Hauiskäntö sarviotteella



Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset ja olkapäät

Suoritustapa:

- Istu tukevasti tuolille ja ota kahvakuulasta sarviote.
- Vie penkillä istuen kahvakuula alas jalkojen väliin käsien ollessa melkein suorina.
- Sieltä nosta kahvakuula hauiskäännöllä rintakehän korkeudelle.
- Laske rauhallisesti hauiskäännöllä kahvakuula alas alkuasentoon.

41. *Ojentajapunnerrus niskan takaa sarviotteella



Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, olkapäät, niska ja hartiat

Suoritustapa:

- Istu selkä penkkiin tukien.
- Ota kuulasta sarviote ja vie kahvakuula pään taakse.
- Nojaa rennosti tuolin selkänojaan pitämällä painopiste osaksi myös maassa jaloilla.
- Aloita nostamaan kahvakuula pään takaa ylös pään yläpuolelle. Kun kuula on nostettu pään päälle laske kahvakuula rauhallisesti takaisin alkuasentoon.
- Kyynärpäät pidetään lähellä päätä liikkeen aikana käsivarren ojentajien aktivoimiseksi lihastyön päälihasryhmäksi.

42. **Pystypunnerrus räkkipidosta yhdellä kädellä

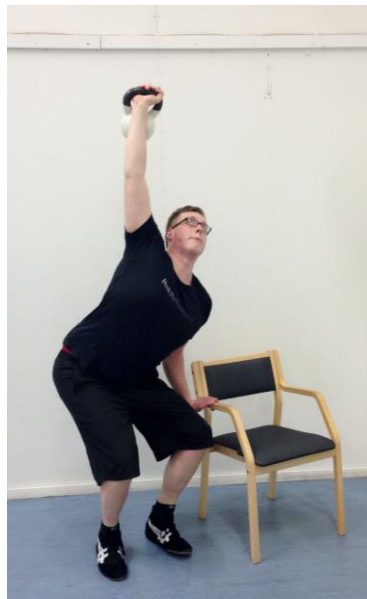


Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset ja rintakehän lihakset.

Suoritustapa:

- Istu selkä penkkiin tukien.
- Nosta kahvakuula rintakehän tasolle räkkipitoon.
- Räkkipidosta nosta kuulaa punnertaen ylöspäin pään yläpuolelle.
- Ylhäältä tuo kuula alas räkkipitoon liikkeen alkuasentoon.
- Pidä vartalo suorassa ja istu ryhdikkäästi koko liikkeen ajan.

43. ***Tuulimylly penkkiin tukien



Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, selän lihakset, keskivartalon lihakset, lantion lihakset ja jalkalihakset

Suoritustapa:

- Yhden käden alkuasento.
- Nosta kahvakuula räkkipidosta ylös suoralle kädelle.
- Sieltä suuntaa jalkoja vastakkaiselle puolelle kahvakuulasta.
- Tiputa lantion linjaa kahvakuulan puolelle ennen kyykkyliikkeen aloittamista.
- Kyykyn aikana pidä katse kahvakuulassa.
- Tasapainoa voi lisätä pitämällä kiinni tuolista vapaalla kädellä.
- Kyykystä palaa takaisin liikkeen alkuasentoon ylös.

44. **Kyykky tuolille

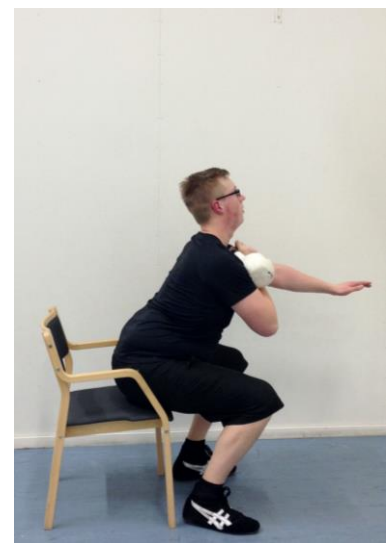


Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, keskivartalon- ja jalan lihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden alkuasento.
- Ota sarviote kahvakuulasta ja nostamalla kuula pään taakse.
- Suorita kyykky tuolin tasolle rauhallisesti
- Nouse kyykystä ylös kun pakarot koskettavat tuolin istuinosaa.

45. **Etukyykky räkkipidolla penkkiin tukien tai istuen



Variaatio 1.

Variaatio 2.

Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, olkapää, selän lihakset ja jalkalihakset

Suoritustapa:

- Yhden käden alkuasento.
- Nosta kuula räkkipitoon.
- Suorita kyykky ylläpitäen räkkipitoa koko liikkeen ajan.
- Palauta liike takaisin ylös alkuasentoon.
- Penkistä otetaan tukea vapaalla kädellä. Katso variaatio 1.
- Toisessa variaatiossa (kts. variaatio 2.) kyykky tehdään tuolin istuinosaa hyödyntäen loppuasennosta nousemiseen.

46. ***Tempausvala penkkiin tukien



Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, olkapää, selän lihakset ja jalkalihakset

Suoritustapa:

- Yhden käden alkuasento.
- Nosta kahvakuula räkkipidosta ylös suoralle kädelle.
- Aloita liike kyykkäämällä alas samalla pitäen katse kokoajan kahvakuulassa.
- Kyykystä liike palautetaan takaisin ylös alkuasentoon.
- Liikkeen aikana vapaata kättä voi pitää tuoliin tukien.

47. ***Askeleisuus ja ponnistus penkille



Lihasuryhmät: Käsivarren lihakset, jalkalihakset, keskivartalon- ja selänlihakset

Suoritustapa:

- Kahden käden alkuasento.
- Seiso penkin sivulla ja ota kahvakuulasta perusote kahdelle kädelle.
- Astu penkin puoleisella jalalla penkille ja hae tukeva asento jalalle ennen ponnistamista penkin päälle suorana olevalla jalalla.
- Ponnistuksen jälkeen hae tukeva tasapaino penkillä olevalle jalalle.
- Laskeudu rauhallisesti ponnistavalle jalalle alas ennen liikkeen palauttamista alkuasentoon.

Haastavat kahvakuulaliikesarjat yhdellä kuulalla

48. **Pitkä kierto eli Long Cycle

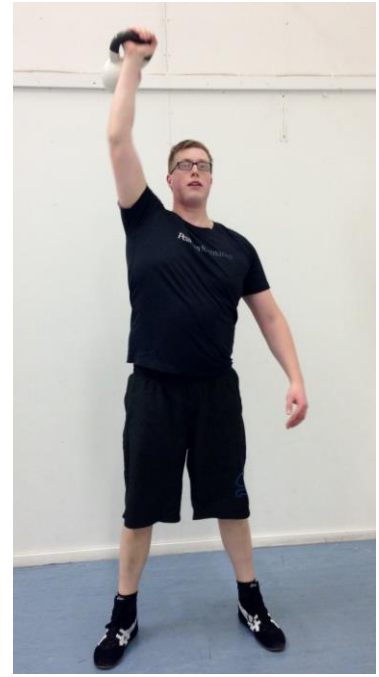
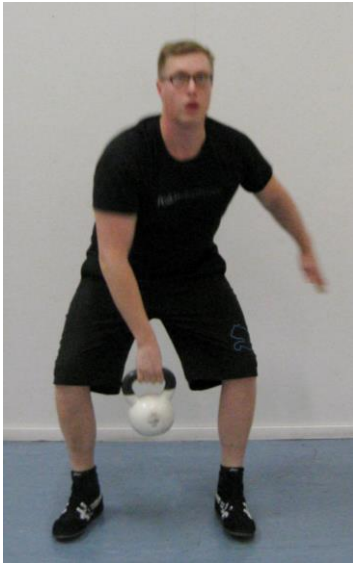


Lihasuryhmät: Selän lihakset, keskivartalon lihakset, rintakehän lihakset, olkapää, käsivarren lihakset, lantion- ja jalkojen lihakset

Suoritustapa:

- Yhden käden etuheilautuksen alkuasento.
- Kahvakuula nostetaan rinnallevedolla kyynärpäätä edellä ylös räkkipitoon rintakehän päälle.
- Punnerra räkkipidosta kahvakuula pään yläpuolelle.
- Pään yläpuolelta kuula ja liike palautetaan peilikuvana takaisin alkuasentoon.
- Noston aikana kahvakuula liikkuu vartalon lähellä eikä heilurimaisesti irti vartalon etupuolella.
- Kädenvaihto toisen käden liikettä varten tehdään alhaalla!

49. ***Tempaus kahvakuulalla



Lihasuryhmät: Jalkalihakset, lantion lihakset, keskivartalon lihakset, selän lihakset, käsivarren lihakset ja olkapää

Suoritustapa:

- Yhden käden etuheilautuksen alkuasento
- Vedä kahvakuula kyynärpääjohtoisesti niin ylös, että se ylittää katselinjan.
- Käännä käsi vedon loppuvaiheilla kuulan alle rannejohtoisesti pysäyttämään veto pään päälle.
- Tempauksen pysäyttämiseksi ja käden iskun välttämiseksi tehdään kyykkyniiaus ennen liikkeen loppuasentoa.
- Kuula palautetaan alkuasentoon etuheilautuksen alasviennillä liikkeen turvallisuuden säilyttämiseksi!

Oppaan lähdemateriaali

Kilpeläinen, T. 2011. Kahvakuulalla kuntoon

Laakso, T. 2011. Maanantaisoturit

Kilpeläinen, T. 2012. Kahvakuulakoulu

Cotter, S. 2013. Kettlebell training, 95 Exercises For Strength, Toning, Stamina And Weight Loss.

Tsatsouline, P. 2006. Enter the Kettlebell, DVD.

Tarvitsetko lisätietoa?

Jäikö jokin asia askarruttamaan mieltäsi tai haluatko henkilökohtaista perehdytystä muihin kuntoilun osa-alueisiin? (ruokavalio, kunto- ohjelma, lihahuolto jne.)

Ota yhteyttä kunnan vapaa-aikatoimen liikunnanohjaajaan sähköpostilla tai puhelimella.

Liite 2. Kyselylomake 1

Kysely ja palautelomake kahvakuulaharjoittelusta

Sukupuoli mies 2 nainen 10

Ikä 15-25 1 26-35 1 36-45 2 46-55 2 56 < 6

1. Kuinka monta kertaa viikossa harjoittelet kahvakuulalla?

1-2 krt 9 3-4 krt 0 < 5krt 0 en harjoittele tällä hetkellä 3

2. Haluaisitko lisätietoa kahvakuulan käytöstä ja opastusta ilmaisella tekniikkaoppaalla kotiharjoitteluun? kyllä 11 ei 1

3. Harjoitteletko /jumppaatko säännöllisesti kahvakuulalla kotona?

kyllä 4 ei 8

4. Tekisitkö harjoittelua kotona jos sinulle tehtäisiin kotiharjoitteluohjelma?

kyllä 11 ei 1

5. Minkä pituisia ovat/olisivat sinulle sopivat kotiharjoittelu kertasi?

alle 15 min. 0 15-30 min. 7 30-45min. 4

45min-60min. 0 en harjoittele kotona 1

6. Mitä kokonaisvaltaista hyötyä toivoisit eniten tekniikkaoppaalta tai harjoitteluohjelmalta? (Valitse max. 3 vaihtoehtoa alapuolelta)

parempaa lihaskuntoa 7 kestävyyttä 4 liikkuvuutta 7

voimaa 1 tasapainoa ja koordinaatiota 7

liiketekniikan parempaa osaamista 9

7. Kuinka montaa eri kahvakuulaliikettä hyödynnät kotiharjoitteissasi?

0-5 6 6-10 5 11-15 1 <15 0

8. Arvosanasi kunnan liikuntatoimen kahvakuulajumpille?

10 2 9 10 8 0 7 0 6 0 5 0 4 0

Palaute ja kehitysideoita (vapaa sana)

sähköpostiosoitteesi lisätiedotusta ja tekniikkaopasta varten

HUOM! (ei mene yleisjake-

luun!)_____

Liite 3. Kyselylomake 2

Kysely ja palautelomake kahvakuulaoppaasta

SUKUPUOLI Mies 2 Nainen 12

IKÄ 15-25 1 26-35 3 36-45 2 46-55 2 56 < 6

1. OLIKO OPAS HELPPO LUKEA JA YMMÄRTÄÄ?

KYLLÄ 14 EI 0

2. KOETKO ETTÄ OPPAAN LIIKKEET OLIVAT HELPPOJA HARJOITTELLA?

KYLLÄ 12 EI 2

3. OLIKO OPPAAN OHJEISTUKSET LIIKKEIDEN TEKNIKKAA TUKEVIA?

§

KYLLÄ 13 EI 1

4. MIKÄ OPPAAN VAIKEUSTASOISTA OLI SINULLE MIELEISIN?

HELPPO 6 KESKIVAIKEA 7 VAIKEA 1

5. OLIKO OPPAASSA LIIKKEITÄ RIITTÄVÄ MÄÄRÄ? KYLLÄ 14 EI 0

6. HELPOTTIKO OPAS HARJOITTELUASI KUULALLA? KYLLÄ 12 EI 2

7. KUINKA USEIN HARJOITTELET KOTONA KAHVAKUULALLA?

0-1KRT 6 2-3KRT 7 4-5KRT 1 6<KRT 0

8. MILLAISEN ARVOSANAN OPAS SAA SINULTA KOKONAISUUDeltaan?

10_2_

9_8_

8_3_

7_1_

6_0_

5_0_

4_0_

VAPAA SANA (RISUT JA RUUSUT)

Liite 4. Kuva 1

Suomen varhais historiasta nykypäivään toimineen voimailuseuran logo.



Liite 5. Kuva 2

Entisaikainen punnus kahvalla / voimailuväline



Liite 6. Kuva 3

Nykypäiväinen sääntöjen mukainen kahvakuulan malli

