



Tartu kahvaan

ja kiinteytä kuulalla keho

Kahvakuula on sekä kurvikas että täyttää rautaa. Sellainen tulee kehostakin, kunhan kuula saa kyytiä. Esittelemme **6 treeniä, jotka korostavat naisellisia muotoja ja tekevät kehosta teräksisen vahvan.**

Tartu kahvakuulaan jo tänään niin yllätyt siitä, kuinka paljon koko keho ehtii kiinteytyä ennen helmikuuta.



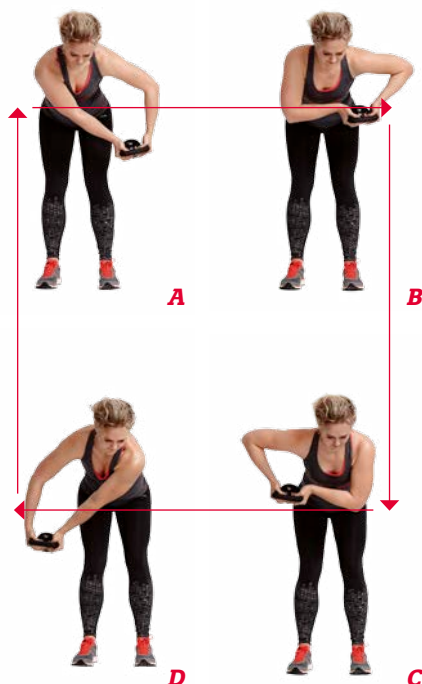
1. Kapea vyötärö

Harjoitus: Askelkyykky ja punnerrus

Treenaa näin: Nosta kahvakuula vasemman hartian viereen (**A**). Käänny sitten oikealle ja tee askelkyykky astumalla oikea jalka eteen (**B**), nousemalla takajalan päkiän varaan ja koukistamalla sitten polvia (**C**). Ponnista keho taas suoraksi ja käänny takaisin alkuasentoon. Punnerra kääntyessä kahvakuula kohti kattoa (**D**). Toinen jalka (tässä vasen) pysyy siis koko ajan kiinni lattiasa ja kiertyy vain kääntyessä sivulle.

Toistoja: 10 askelkyykkyä toiselle puolelle ja 10 toiselle puolelle.

Treenin teho: Treeni tepsii koko kehoon. Tasapainossa ja ryhdikkäässä asennossa pysyttely sekä kiertoliike vahvistavat vatsalihaksia. Pakarat ja reidet saavat treeniä kyykistyessä, ja kädet sekä hartiat vahvistuvat, kun kahvakuula punnerretaan ylös.



2. Vahva ja kaunis selkä

Harjoitus: Kuulan kierto etunojassa

Treenaa näin: Taivuta keho lantiosta etunojaan ja anna lantion olla luontevasti notkolla. Ojenna niska suoraksi ja katso alas. Laske kahvakuula suorien käsien varaan. Vie kahvakuulaa vasemmalle (A), sitten rinnan vasemmalle puolelle (B), seuraavaksi rintakehän yli sen oikealle puolelle (C) ja lopuksi taas alas (D). Kuvittele piirtäväsi kahvakuulalla neliötä. Keskity koko ajan selkärangan pitämiseen ryhdikkäästi suorassa.

Toistoja: 6 kierrosta molempiin suuntiin

Treenin teho: Monet naiset kävelevät etunojassa. Niin käy varsinkin, elleivät vatsan ja selän lihakset ole tarpeeksi vahvat. Tämä treeni vahvistaa selkää niin, että lihakset piirtyvät kauniisti esiin. Silloin selkä näyttää hyvältä, vaikka juhlamekossa olisi syvä leikkaus.

Kehosta tiimalasi?

Vahvat olkapäät, kapea uuma ja muodokas lantio. Ota mittanauha esiin ja tarkista onko kehosi tiimalasi: kuntoplus.fi/tiimalasi



3. Piukat pakarat

Harjoitus: Burpee, jalkakyykky ja hauiskääntö

Treenaa näin: Aseta kahvakuula jalkojen eteen ja paina kämmenet lattiaan sen viereen (A). Ponnista jaloilla ja hypähdä taaksepäin niin, että päädyt lankkuasentoon kädet suorina ja jalat sekä koko keho ojennettuina (B). Kohottaudu sitten seisomaan hypähtämällä siten, että viet jalat käsien lähelle. Kyykisty ja tartu kahvakuulaan suorien käsin (C). Kohottaudu ylös (D) ja koukista sitten käsiä niin, että nostat samalla kahvakuulan rintakehän eteen. Tee taas jalkakyykky, mutta tällä kertaa kuulan kanssa (E). Kohottaudu taas seisomaan

(F) ja laske sitten kahvakuula lattialle, niin voit aloittaa koko liikkeen alusta.

Toistoja: 10 kertaa vauhdikkaasti

Treenin teho: Pyöreä peppu on naisellinen, mutta kehon suurimmilla lihaksilla eli pakaroilla on toinenkin tehtävä. Pakarat polttavat levossa sitä enemmän rasvaa, mitä suuremmat ne ovat, joten painon pitäminen kurissa helpottuu samalla. Treeni vahvistaa pakaroiden ohella keskikehon syviä lihaksia, jotka pitävät vatsan ja vyötärön koossa korsetin tapaan. Kahvakuulan kanssa vahvistuvat samalla kädetkin, joten olkavarsien alleille saa myös heittää hyvätist.



4. Litteä vatsa ja kauniit olkapäät

Harjoitus: Lankku vetäen ja työntäen

Treenaa näin: Ojentaudu lattialle lankuksi ja tue toinen kyynärvarsi lattiaan. Aseta kahvakuula eteesi niin, että kahva osoittaa kohti kasvoja. Tartu kahvaan yhdellä kädellä (A) ja vedä sekä työnnä kuulaa edestakaisin lattialla (B). Pidä muu keho koko ajan täysin paikallaan. Kumipintaisen kahvakuulan alle kannattaa asettaa mikrokuituliina tai vastaava, jotta kuula liukuisi lattialla edestakaisin.

Toistoja: 12 molemmilla käsillä. Tee ensin 12 toistoa yhdellä kädellä ja vaihda sitten kahvakuula toiseen käteen.

Treenin teho: Lankku on oivallista treeniä vatsalle, ja käsivarren käyttäminen samaan aikaan tekee liikkeestä entistä tehokkaamman. Lankkuasennossa pysyttely vahvistaa myös hartioita.



5. Pyöreät rinnat ja kiinteät reidet

Harjoitus: Punnerrus ja silta

Treenaa näin: Käy selinmaakuulle ja ojenna toisella kädellä kahvakuula ylös. Tuo kantapäät lähelle peppua ja työnnä lantiota kohti kattoa (**A**). Laske sitten kahvakuula rintakehän viereen (**B**). Laske kyynärpäätä alas mutta älä tue kättä lattiaan, vaan punnerra se takaisin ylös voimakkaalla liikkeellä. Keskity koko ajan lantion pitämiseen mahdollisimman korkealla.

Toistoja: 10 punnerrusta oikealla ja 10 vasemmalla kädellä

Treenin teho: Rintoja ei voi harmi kyllä treenata niin, että ne kasvaisivat A-kupista C-kupin mittoihin, mutta niitä voi kohottaa ja muotoilla tällä treenillä. Liike puree myös takareisiin ja pakaroihin. Varsinkin takareidet ovat naisilla usein liian heikot. Takareisien kiinteyttäminen korostaa kauniisti pakaroiden ja takareisien taitekohtaa.



6. Muodokas lantio ja kauniit olkapäät

Harjoitus: Sätäkynukke

Treenaa näin: Asetu lattialle kyljellesi ja taivuta alemmaa jalkaa. Tue alemman käden kyynärvarsi lattiaan ja pidä kahvakuulaa toisella kädellä hartian vieressä (**A**). Punnerra kahvakuula ilmaan kättä voimakkaasti ojentaen ja potkaise samalla ylempi jalka vauhdikkaasti kohti kattoa (**B**). Pidä koko ajan lantiota ylhäällä.

Toistoja: 8 molemmille puolille

Treenin teho: Treeni puree pakarän sivulle niin sanottuihin ratsastushousuihin, mutta myös vatsaan, käsiin ja hartioihin. Vahvat hartiat saavat lantion näyttämään pienemmältä.



Heilauttele kahvakuulaa joka toinen päivä, niin huomaat pian kehon vahvistuvan ja kiinteytyvän muodokkaaksi.



VALITSE SOPIVA KAHVAKUULA

Kuntoiluun tarvitaan vain yksi kahvakuula. Valitse sen paino sen mukaan, onko voimaharjoittelu ennalta tuttua vai ei. Vaihda kahvakuula raskaampaan, kun treenit eivät enää tunnu rasittavilta.

Vasta-alkaja: 4 kg.

Kokenut: 8–12 kg voimien mukaan.