



KUULATREENI #1

Tee ennen treeniä 10-15min alkulämmittely (esim. reipas kävely tai jumppaliikkeitä). Treenin jälkeen 15-20s venytykset.

PATTERIT1-2: Tee jokaista liikettä 45-60s, kolme kierrosta.

PATTERI1 x3	
1. kahden käden etuheilautus	MUISTA! Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan. Ojenna polvet ja lantio terävästi, liikevoima kuulalle tulee jaloista ja lantiosta, kädet vain pitävät kuulasta kiinni (ei nostoa käsillä).
2. kyykky	MUISTA! Koukista polvia ja "istu" alas. Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan. Kuula voi olla lisäpainona käsissä.
3. roosanauha	MUISTA! Ota kuulasta sarviote (peukut etukautta läpi).

PATTERI2 x3	
1. rinnalle veto + pystypunnerrus, oikea	MUISTA! Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan! Pidä kyynärpää kiinni kyljessä, kun teet rinnalle vedon. Punnerra kuula räkkipitoasennosta suoraan olkapään yläpuolelle.
2. rinnalle veto + pystypunnerrus, vasen	Sama liike kuin edellinen, mutta tee vasemmalle kädelle.
3. askelkyykky taakse jalan vaihdolla (ilman kuulaa tai kuulaa kanssa)	MUISTA! Polvet ja varpaat osoittavat molemmista jaloista suoraan eteenpäin koko liikkeen ajan. Yläkroppa pysyy hyvä ryhtisenä.
4. sivutaivutus, oikea	MUISTA! Taivuta ylävartaloa kuulakäden puolelle, suoraan sivulle. Rutista vapaan käden puoleisella kyljellä takaisin ylös.
5. sivutaivutus, vasen	Sama liike kuin edellinen, mutta tee vasemmalle puolelle.