

## KUULATREENI #2

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

**PATTERI1:** Tee jokaista liikettä 75-90s, kolme kierrosta.

PATTERI1 x3	
<b>1. kahden käden etuheilautus</b>	MUISTA! Kahden käden myötäote kuulasta. Lantio menee kuulun mukana taakse ja polvet koukistuvat hieman, mutta selkäranka pysyy suorana koko liikkeen ajan. Ojenna polvet ja lantio terävästi, liikevoima kuulalle tulee jaloista ja lantiosta, kädet vain pitävät kuulasta kiinni (ei nostoa käsillä).
<b>2. kyykky</b>	MUISTA! Hartioiden levyinen haara-asento. Koukista polvia ja "istu" alas. Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan. Kuula voi olla lisäpainona käsissä.
<b>3. pystypunnerrus + ojentajapunnerrus</b>	MUISTA! Ota sarviote kuulasta (peukut etukautta läpi). Nosta kuula rinnalta pään yläpuolelle. Koukista kyynärpäitä ja vie kuula niskan taakse, punnerra kuula takaisin ylös ja tuo rinnalle. Älä päästä alaselkää notkolle.
<b>4. suorin jaloin maastaveto</b>	MUISTA! Ota kuulasta kahden käden myötäote, kapeahko haara-asento. "Kumarra" suoralla selällä eteen, nouse suoralla selällä ylös. Polvikulma ei muutu liikkeen aikana.
<b>5. roosanauha</b>	MUISTA! Ota kuulasta sarviote (peukut etukautta läpi). Pyöräytä kuula pään ympäri vuoron perään kumpaakin kautta.
<b>6. painonsiirtokyykky</b>	MUISTA! Ota leveä haara-asento, varpaat kääntyvät ulospäin. Koukista toisen jalan polvea ja kyykkää, toinen polvi ojentuu samaan aikaan suoraksi. Varmista, että kyykkäävän jalan polvi osoittaa varpaiden kanssa samaan suuntaan. Pidä selkäranka suorana koko liikkeen ajan, vaikka taivutkin lantiosta etukenoon. Toista toiselle puolelle.
<b>7. kulmasoutu (käden vaihto puolella välissä)</b>	MUISTA! Ota kuula toiseen käteen ja astu kuulakäden puoleinen jalka taakse. Taivu suoralla selällä etukenoon, voit tukea vapaalla kädellä etummaisesta jalan etureiteen. Vedä kuulaa kohti kylkeä, rutista samalla kuulakäden puoleista lapaluun alakärkeä kohti selkärankaa.