

# Kahvakuula/ Lillann



## Rinnalleveto räkkiasentoon

Harjoittaa reisiä, istuinlihaksia, selkää, hartioita ja käsivarsia. Pidä kuula puolen metrin päässä edessäsi. Taivuta alas painopiste koko jalalla. Pidä selkä mahdollisimman pitkänä ja suorana, laske alas kunnes polvitaive on 90 asteen kulmassa. Ota kuula käteen suoraan käsivarsin hyvällä otteella. Nosta katse ylös ja jännitä vatsa ja alaselkä. Venytä jalat ja nosta pallo ylös seuraten vartalon keskilinjaa (mikä tarkoittaa napa-nenä linjaa), rinnan korkeudelle. Pidä paino alhaalla seisoen kantapäillä. Kuulan tulisi levätä olkavarren ulkopuolella rintaa vasten niin kuin telineessä. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin. Tällaista nostotapaa sanotaan "korkkiruuviksi" (cork screw). Tee harjoitus kolme kertaa molemmin puolin.



### **Räkkiasennosta pään yli**

Harjoittaa reisiä, pakaroita, selkää, olkapäitä ja käsivarsia

Harjoitus alkaa samalla lailla kuin edellä. Nosta kuula rinnasta pään yläpuolelle suorassa linjassa. Anna kyynärpään osoittaa suoraan eteenpäin kunnes saat lukittua kyynärpään pääsi yläpuolelle. Keskilinjan tulee olla pystysuorassa ja hartiat vaakasuorassa. Pidä hartiat alhaalla. Toista 5 kertaa molemmilla käsillä. Tee harjoitus yhteensä 3 kertaa molemmin puolin