

Juha Raukola

KAHVAKUULAHARJOITTELUN MAHDOLLISUUDET
PAINONHALLINNAN TUKENA

Fysioterapian koulutusohjelma
2013

KAHVAKUULAHARJOITTELUN MAHDOLLISUUDET PAINONHALLINNAN TUKENA

Raukola, Juha
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Marraskuu 2013
Ohjaaja: Tuominen, Hanna
Sivumäärä:
Liitteitä:

Asiasanat: Lihaskunto, Painonhallinta, toiminnallinenharjoittelu

Tässä opinnäytetyössä kerrotaan kahvakuulaharjoittelun mahdollisuuksista painonhallinnan tukena ja opinnäytetyössä on tehty myös kahvakuulaharjoitteluvideo. Kahvakuulaharjoitteluvideo on pääosin tarkoitettu aloitteleville kahvakuulaharjoittelijoille, mutta käy myös kokeneemmille kahvakuulaharjoittelijoille. Harjoitteluvideolla on yksityiskohtaisesti opastettu kahvakuulaliikkeitä, jotka ovat hyödyksi painonhallinnassa.

Opinnäytetyö tehtiin Satakunnan sydänpiirin painonhallintaverkkokurssilaisille. Opinnäytetyöhön tehty harjoitteluvideo ladattiin Satakunnan sydänpiirin www-sivuille sijaitsevaan oma napa moodle-pohjaan.

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Satakunnan sydänpiirin kanssa ja kahvakuulaharjoitteluvideo tehtiin sydänpiirin ja sydänpiirin asiakkaiden toiveesta.

Opinnäytetyössä kerrotaan lihaskuntoharjoittelusta, painonhallinnasta ja näistä molemmista yhdessä. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa aloittelevalle painonhallitsijalle perinteisten painonhallintamuotojen, kuntosaliharjoittelun ja lenkkeilyn korvikkeeksi jotain uudempaa ja ajankohtaisempaa harjoittelumuotoa. Opinnäytetyössä päädyttiin kahvakuulaharjoitteluun, lajin ajankohtaisuuden vuoksi ja yhteistyötahon pyynnöstä.

KETTLEBELL EXERCISING POSIBILITIES IN A WEIGHTCONTROLLING PROCESS

Raukola, Juha

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in physiotherapy

November 2013

Supervisor: Tuominen, Hanna

Number of pages:

Appendices:

Key words: Workout, weight controlling, functional training

The purpose of this thesis was kettlebell exercising possibilities in a weightcontrolling process. This thesis includes also kettlebell exercisevideo for beginners. Exercisevideo is meant to beginners in kettlebell exercise, but also to experienced kettlebell trainee. In exercisevideo are detailed instructions to kettlebell exercise which help in weightcontrolling process.

This thesis worked in co-operation Satakunnan sydänpiiri and their network weightcontrolling clients. Kettlebell exercisevideo was downloaded to the web service in their internetpages and their clients can only use it.

This thesis and the kettlebell exercisevideo reference was Satakunnan sydänpiiri and their weightcontrolling clients.

This thesis report fitness training, weightcontrolling and how you can integrate them. Purpose in this thesis was give something new possibility to control your weight and kettlebell is good aspect in weightcontrolling. Kettlebell was chosen in this thesis because, it is new training mode and co-operetion want it to.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OMA NAPA PROJEKTI	6
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS	7
4	KAHVAKUULAN HYÖDYT PAINONHALLINNASSA.....	8
4.1	Painonhallinta ja laihduttaminen	8
4.2	Painonhallintaan liittyvän lihaskuntoharjoittelun perusteet.....	9
4.3	Kahvakuula osana painonhallintaa	10
4.4	Kahvakuulaharjoittelu.....	10
4.4.1	Kahvakuulaharjoittelun hyödyt.....	10
4.4.2	Kahvakuulaharjoittelu eri liikkujilla	11
4.4.3	Kahvakuulaharjoittelun turvallisuus	11
5	KAHVAKUULAHARJOITTELUN SUUNNITTELU	13
5.1	Alkulämmittely	13
5.2	Harjoitteet	13
5.3	Kesto	14
5.4	Harjoitteluympäristö	14
6	OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN	15
6.1	Videon tarkoitus.....	15
6.2	Videointi	15
6.3	Videon liikkeiden kirjallinen selitys	16
6.4	Videoinnin hyödyt	18
7	POHDINTA.....	19
	LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö kertoo kahvakuulaharjoittelun mahdollisuuksista painonhallinnan tukena ja työssä on mukana harjoitteluvideo aloittelevalle kahvakuulaharjoittelijalle. Video tulee Satakunnan sydänpiirin www-sivuille sijaitsevaan verkkopuntarikurssin moodle-pohjaan.

Opinnäytetyössä kerrotaan kahvakuulaharjoittelun perusteista, mitä tulisi tietää kun aloittaa harjoittelun, mitä pitää ottaa huomioon harjoittellessa ja miten kahvakuulaharjoittelulla voi vaikuttaa painonhallintaan.

Opinnäytetyössä kerrotaan muutamia perusasioita myös lihaskuntoharjoittelusta ja painonhallinnasta, mitä se on, miten se vaikuttaa kehoon ja miten ne toimivat yhdessä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on antaa uusia harrastusmahdollisuuksia kahvakuulan turvin painonhallitsijalle, työssä kerrotaan miksi kahvakuulaharjoittelu on sopivaa painonhallitsijalle ja mitä hyötyä siitä on painonhallinnassa.

Opinnäytetyön aihe on valittu siksi, että aihe on erittäin ajankohtainen, koska kahvakuulaharjoittelu on noussut harrastajien suosioon ja toimii isona osana monissa painonhallintamuodoissa, kuten painonpudotus, vartalon kiinteyttäminen ja painonhallinta. Opinnäytetyöhön kuului myös harjoitteluohjeiden tekeminen ja työssä päädyttiin harjoitteluohjeiden tekemiseen videona, koska videosta on helpompi havaita eri liikkeiden alku- ja loppuasennot, sekä näkee liikeradan kokonaisuuden. Videota pysyy katsomaan useasti ja sen voi aina pysäyttää tarpeen tullen, vaikka kesken liikkeen ja tarkastella sekä harjoitella siinä näkyvää harjoitetta.

2 OMA NAPA PROJEKTI

Oma napa projekti on osana Satakunnan sydänpiirin järjestämää painonhallinta verkkokurssia. Satakunnan sydänpiirin kehittämä painonhallintaryhmä on verkkopuntari, joka toimii verkossa, internetalustalla. Verkkokurssin ajatus lähti tarpeesta mennä sinne missä nykypäivän ihmiset ovat paremmin tavoitettavissa eli verkkoon. (Satakunnan sydänpiirin www-sivut 2013)

Verkossa toimiva painonhallintaryhmä on vaihtoehtoinen tapa perinteisille ryhmätapaamisille ja tällä on tarkoitus hyödyntää mahdollisemman paljon sosiaalisen median voimaa. Kurssilla perehdytään terveyttä edistäviin elämäntapoihin henkilökohtaisen ohjauksen, verkko materiaalin ja omalla suljetulla verkkoalustalla ryhmätuen avulla. Oma napa- projekti on SAMK:sta jo valmistuneen Sari Ketolan opinnäytetyö jonka tavoitteena on tukea painonhallintaa ja painonpudotusta. Verkkokurssilla käsitellään paljon eri aiheita painonhallintaan liittyen ja kurssin aiheissa pyritään välttämään kielteisten ja syyllistävien aiheiden käyttöä. (Ketola 2009, 23)

Intensiivijakso verkkokurssilla kestää 12 viikon ajan. Kurssi alkaa tapaamisella, jolloin tutustutaan ohjaajiin ja kurssilaisiin sekä moodle-pohjan käyttämiseen. Kurssi päättyy kasvokkain tapaamiseen ja käydään kurssin risut ja ruusut läpi. Myös verkkovaiheen ajaksi voidaan sopia tapaamisia ryhmän mukaan. Kaikkiaan verkkokurssi kestää vähintään puoli vuotta. Verkkokurssi on RAY:n rahoittama hanke joka on toiminut vuodesta 2011 alkaen. (Satakunnan sydänpiirin www-sivut 2013)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa uusia vinkkejä painonhallintaan kahvakuulan avulla. Työssä opastetaan kahvakuulan käyttö- ja harjoittelumahdollisuuksia osana painonhallintaa. Opinnäytetyössä käytetty opastus kahvakuulaharjoitteluun on tarkoitettu pääosin aloittelevalle kahvakuulaharjoittelijalle, mutta sitä voi käyttää myös hieman kokeneempi harjoittelija ja painonhallitsija. Opinnäytetyössä tehtiin aloitteleville kahvakuulaharjoittelijalle soveltuva harjoitteluvideo. Kahvakuulavideo on opinnäytetyön aiheena Satakunnan sydänpiirin ja Oma napa verkkokurssilaisten pyynnöstä.

Sydänpiirin www-sivustolla sijaitsevassa moodle-pohjassa on jo erilaisia lihaskuntoharjoittelu vinkkejä ja kahvakuulan ajankohtaisuuden vuoksi yhteistyötaho halusi saada siitä nyt myös videon sivustollensa.

Tavoitteena opinnäytetyössä on antaa helppo ja tehokas harjoittelumuoto painonhallinnan avuksi, niin ensikertalaiselle kuin jo aikaisemmin aloittaneelle kuntoilijalle ja painonhallitsijalle harjoitteluvideon avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena on syyttää kipinä liikkumiselle ja kahvakuulaharjoittelulle joka on eduksi painonhallinnassa. Tavoitteena opinnäytetyössä on tehdä painonhallintakurssilaisille kahvakuulaharjoitteluvideo, jota kurssilaiset voivat katsoa kotona ja harjoitella itselleen sopivalla ajankohdalla. Videolle kuvattiin kahvakuulaharjoittelua aloittavalle harrastelijalle sopivia liikkeitä ja liikkeet soveltuvat myös painonhallintaan ja kehon kiinteyttämiseen.

4 KAHVAKUULAN HYÖDYT PAINONHALLINNASSA

4.1 Painonhallinta ja laihduttaminen

Painonhallinnassa ei ole kyse tahdonvoimasta. Siihen ryhtyessä ei tarvitse ajatella, miten selvitä mahdollisista kieltämyksistä. Jos lähtee sillä mielellä liikkeelle niin, koko projekti jää vain ohimeneväksi kuuriksi eikä mitään lopullista saa aikaan. Taulukossa 1 on lueteltu seitsemän hyvää sääntöä onnistuneeseen painonhallintaan. (Mustajoki 2011)

Liian tiukka laihdutustapa on perussyy siihen, että luopuu painonhallinnasta ja painonousee takaisin lähtötilanteeseen. Jos kokee päivittäin epämiellyttävää nälkää, viimeistään muutaman kuukauden yrittämisen jälkeen joutuu luovuttamaan ja nälkä ”kostaa”, jolloin paino ja entiset tottumukset tulevat taas osaksi elämää. (Mustajoki 2011)

Painonhallinnassa on hyvä huolehtia siitä, että muutokset eivät ole liian epämiellyttäviä. Hyvän laihduttamisen ja painonhallinnan avain on toimia maltillisesti ja kuunnella omaa oloaan. Suunnitelmasta voi joskus myös poiketa ja joustaa asian edistämiseksi. Sopivana laihdutustahtina pidetään 100-500grammaa/viikko, tällöin laihduttaminen on pysyvämpää eikä tapahdu jatkuvaa jojottelua, mikä rasittaa elimistöä ja aiheuttaa monta kertaa painonpudotuksen epäonnistumisen. Aina ei tarvitse painoa pudottaa heti tavoitepainoon asti vaan voi edetä vaihe vaiheelta asetettuun tavoitteeseen. (Mustajoki 2011)

Päästyään tavoitteeseen on hyvä muistaa, että pelkkä painonpudotus ei ole siinä vaan siitä alkaa työ uuteen vaiheeseen joka on painonhallinta. Painonhallintaa on myös se, että paino ei nouse ylös vaan pysyy tietyssä painossa. Painoa ei pidä aina tuijottaa pelkästään vaa`asta vaan kannattaa myös seurata harjoittelun ja painonhallinnan tuottamia tuloksia peilin kautta ja yksi hyväksi todettu menetelmä on vyötärön ympärysmittaus. (Mustajoki 2011)

Taulukko 1. Seitsemän muistisääntöä painonhallintaan. (Mustajoki 2011)

<ul style="list-style-type: none"> • Ajattele enemmän muutoksia kuin kiloja.
<ul style="list-style-type: none"> • Viiden kilon painotavoite on sopiva. Jos haluat laihtua lisää, tee se viiden kilon portaissa.
<ul style="list-style-type: none"> • Jos et halua tai pysty laihduttamaan, estä painonnousu.
<ul style="list-style-type: none"> • Pienet muutokset päivittäisissä tottumuksissa vaikuttavat enemmän kuin isot muutokset kerran pari kuukaudessa toistuvissa asioissa.
<ul style="list-style-type: none"> • Huolehdi etteivät tekemäsi muutokset ole liian epämukavia.
<ul style="list-style-type: none"> • Sopiva laihdutusvauhti on 100–500 grammaa viikossa.
<ul style="list-style-type: none"> • Säännöllinen punnitseminen auttaa painonhallinnassa.

4.2 Painonhallintaan liittyvän lihaskuntoharjoittelun perusteet

Yleisesti lihaskuntoharjoittelulla pyritään kohentamaan ihmisen omaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Lihaskuntoharjoittelu kiihdyttää elimistön kokonaisenergiankulutusta jo heti ensimmäisestä kerrasta lähtien. Lihasmassan kasvaessa myös energian kulutus kasvaa, koska lihakset käyttävät kehon keräämiä energiavarastoja kasvaakseen. Mitä enemmän tai mitä paremmassa kunnossa lihakset ovat, niin ne käyttävät enemmän ja pidempään kehon keräämiä sokeri- ja rasva-ainevarastoja. Lihaskuntoharjoittelu parantaa tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä. (Rehunen 1997, 29,186)

Painonpudotuksessa ja painonhallinnassa lihaskuntoharjoittelun rooli perustuu harjoittelun luonteesta riippuen joko lihasmassan lisääntymisen aikaansaamaan tai harjoituksen aikaiseen energiankulutuksen kiihtymiseen. (Aalto 2005, 116)

Kun harjoittelee kohtuullisen suurilla kuormilla jaetulla harjoitusmenetelmällä eri vartalon osia, tapahtuu kiinteytymistä aktiivisen lihaskudoksen lisääntymisen kiihdyttämän aineenvaihdunnan vaikutuksesta. Jos harjoittelet koko vartaloa kerralla ja pienemmillä kuormilla, kulutat paljon energiaa harjoituksen aikana ja saavutat tavoit-

teesi ennemmin tai myöhemmin. Oleellisia asioita kiinteytymisessä ei ole harjoitusmenetelmien ja liikkeiden valinta vaan kokonaisuus ratkaisee. Oleellista on monipuolisen ja tehokkaan harjoittelun, aktiivisen elämäntavan, terveellisen ruokavalion ja palautumisen muodostama kokonaisuus. (Aalto 2005, 85)

4.3 Kahvakuula osana painonhallintaa

Kahvakuulaharjoittelu osana painonhallintaa on tehokasta, koska kuulaharjoittelussa koko keho rasittuu tasaisesti ja syke nousee. Käyttäessä useita lihasryhmiä samanaikaisesti keho kuluttaa paljon energiaa ja happea, näin ollen myös kehon rasva-aineenvaihdunta kiihtyy. Kahvakuula harjoittelussa lihaskestävyys ja aerobinen kunto kasvaa ja voimakestävyys paranee, näillä on iso merkitys onnistuneessa painonhallinnassa. (Nurmi 2012, 143)

4.4 Kahvakuulaharjoittelu

Kahvakuulan historia on pitkä. Venäjällä käytettiin satoja vuosia sitten viljapunnuksen kahvakuulan kaltaista painoa, joka on saanut ilmeisesti aikaan kilpailuhenkisen nostamisen, kuulan muodon johdosta. Todennäköisesti kuulan muotoa on jalostettu tämän kaltaisesta kisailusta pyöreäksi ja kahva muokattu kuulaan niin, että sopii yhteen käteen. (Kilpeläinen 2012, 13)

4.4.1 Kahvakuulaharjoittelun hyödyt

Kahvakuulaharjoittelussa on havaittu, että kuulalla työskentely parantaa ryhtiä ja kehittää keskivartalon hallintaa. Kuulailu tehostaa energiankulutusta, koska painoharjoittelun lisäksi kuulailu on aerobista ja se myös laihduttaa ja kiinteyttää vartaloa. Kuulailu harjoittaa hyvin myös tasapainoa ja koordinaatiota, koska kuulalla harjoittelu perustuu paljolti heilurimaiseen liikkeeseen ja jalat ja kädet tekevät koko ajan töitä. Kaiken kaikkiaan kuulailu on erittäin kokonaisvaltaista harjoittelua sillä liikkeestä riippumatta kuulailussa pitää käyttää koko ajan koko vartalon lihaksia saadakseen tehtyä liikkeen oikein. (Kilpeläinen 2012, 16-18)

Kahvakuulaharjoittelu antaa vapauden tehdä mitä mieleen tulee, mutta kehon liikera-
tojen puitteissa. Kuulailu tarjoaa myös haastetta monipuolisten perusliikkeiden avul-
la, heilurimaiseen liikkeeseen sekä painonnostosta tuttuihin perusliikkeisiin tempa-
ukseen, rinnallevetoon ja työntöön perustuen. Mikä parasta kahvakuulalla harjoittelu
sopii eritasoisille liikkujille, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Kahvakuulaharjoittelu
on hyvä ratkaisu, jos ei pidä kuntosaliharjoittelusta, haluaa harjoitella vaihtelevasti
tai haluaa viedä harjoittelua toiminnallisempaan suuntaan. (Kilpeläinen 2012, 15,
Nurmi 2012, 8)

Toiminnallisella harjoittelulla tarkoitetaan, että liikkeet kuormittavat samanaikaisesti
useita lihasryhmiä ja monet nivelet ovat liikkeessä yhtä aikaa. Voimantuottosuunnat
vaihtelevat ja liikkeitä tehdään eri tasoissa samankin liikkeen sisällä. Toiminnallisel-
la harjoittelulla on siis tarkoitus olla lähempänä arkielämän vaatimuksia, kuten erilai-
set nostot, työnnöt ja siirtämiset. (Kilpeläinen 2012, 19)

4.4.2 Kahvakuulaharjoittelu eri liikkujilla

Kahvakuula sopii aloittelevalle kuntoilijalle, kun harjoittelu aloitetaan maltillisilla
painoilla ja perusliikkeillä. Koska kahvakuulaharjoittelussa ei tapahdu maksimaalista
lihaskasvua, niin laji sopii hyvin vartaloa kiinteyttävälle, se polttaa hyvin rasvaa ja
kiinteyttää vartaloa. Taukoliikkujalle kuulan kanssa harjoittelu on helppoa, koska
kuula ei vie tilaa ja muutamalla perusliikkeellä saa jo hyvän taukoliikunnan aikaisek-
si. (Kilpeläinen 2012, 21)

4.4.3 Kahvakuulaharjoittelun turvallisuus

Harjoittelua aloittaessa tulee muistaa, että ottaa kaikki korut ja sormukset pois käsistä
jos käyttää sykemittaria niin kannattaa kääntää kellon näyttöpuoli ranteen sisäpuolel-
le tai sitten asettaa kellon pöydälle tai lattialle. Alkuvaiheessa harjoittelua kannattaa
myös suojata ranteet, koska useissa liikkeissä kuula osuu kyynärvarteen ja voi aihe-
uttaa kipua. Rannesuojat ovat oiva valinta tähän, koska ne pehmentävät kuulan iskua,

rannesuojia ja siteitä löytyy, tavaratalojen urheilupuolelta tai sitten urheiluvälineliik-
keistä. Harjoittelun aikana kannattaa huolehtia hyvin turvallisuudesta ja ympäristöstä
missä harjoittelee. Kuula on raskas ja vahingon sattuessa voi aiheuttaa vakavia seu-
raamuksia. Keskity hyvin siihen mitä teet, ettei kuula pääse lipeämään käsistä. Har-
joittelu vaatii jonkin verran tilaa joten, huolehdi että sitä on tarpeeksi. Jos harjoittelet
kotona, huomioi muut talon asukit. Kannattaa myös suojata lattiaa matolla.

Kahvakuulaharjoittelu on kuin kaikki muutkin harjoittelemiset, älä harjoittele kipua
vastaan ja äläkä harjoittele sairaana. Kahvakuulaharjoittelu voi tuntua aluksi haasta-
valta. Harjoittelun tuntuessa liian haasteelliselta kannattaa rohkeasti kysyä apua liik-
keisiin, ettei suorita liikkeitä väärin ja aiheuta itselleen loukkaantumisia. Kahvakuu-
laharjoittelusta löytyy paljon hyviä kirjoja ja paikallisten liikuntakeskuksien ohjaajat
neuvovat mielellään uusia alan harrastajia. (Kilpeläinen 2012, 22)

5 KAHVAKUULAHARJOITTELUN SUUNNITTELU

5.1 Alkulämmittely

Alkulämmittelyn tehtävänä on saada keho lämpenemään, jotta keho pystyy vastaanottamaan paremmin harjoitusta. Lämmittely voi suorittaa joko kuulalla tai ilman kuulaa. Alkulämmittelyssä syke pitää saada nousemaan, jotta verisuonisto aukeaa ja saadaan kuljetettua lihaksille ja muille kudoksille happea ja ravinteita. Verisuonisto kuljettaa myös kuona-aineita pois lihaksistosta ja kudoksista. Hyvänä alkulämmittelynä toimii myös kevyt juoksulenkki, naruhyppelyt ja pyöräily. (Nurmi 2012, 13)

Kahvakuulalla lämmittelyssä hyötynä on, kun käyttää hyväksi kahvakuulatekniikoita ja kevyttä kuulaa. Koska lihaksia vasta lämmitellään saattaa nivelten liikeradat olla hieman kankeat. Alkulämmittelyssä kannattaa olla huolellinen ja maltillinen kuulan kanssa, jotta ei tapahdu loukkaantumisia ennen harjoittelua. Kahvakuulalla lämmittelyn ja harjoittelemisen hyvä puoli on se, että ei välttämättä harjoittelun aikana tarvitse ottaa yhtään juoksuaskelta vaan voi tehdä tehokkaan harjoittelun samassa tilassa. Tehokas ja monipuolinen harjoittelu kahvakuulalla saadaan toteutettua liikkumatta yhtään paikaltaan. Aluksi kannattaa myös välttää liian pitkiä suorituksia ja isoja painoja, perusteisiin kannatta käyttää aikaa. (Kilpeläinen 2012, 26)

5.2 Harjoitteet

Tehokkuus ja mielekkyys kahvakuulaharjoittelussa perustuu siihen, että omaksuu perusliikkeet. Harjoittelun eteneminen helpottuu, kun hallitsee hyvin perusliikkeet ja tämän jälkeen on helppoa siirtyä vaativimpiin liikkeisiin. Harjoittelu kannattaa aloittaa helpoilla perusliikkeillä. Perusliikkeisiin kahvakuulaharjoittelussa kuuluu heilurimaisen liikkeen tekevät harjoitteet, haastavimpia liikkeitä kuulailussa on painonosto tyylliset ja makuulta ylösnousu kuulan kanssa (Turkkilainen ylösnousu). Kahden käden swingi on se liike johon, kannattaa panostaa alusta saakka. Liike on koko kahvakuulaharjoittelun perusta ja se kannattaa pitää harjoittelussa aina mukana. Swingin avulla harjoitteluun saa tehoa ja harjoitat samaan aikaan kestovoimaa, vartalon hallintaa ja keskivartaloa. (Nurmi 2012, 22)

Puhuttaessa lihaskuntoharjoittelusta käytetään usein termejä kuorma, sarja, toisto ja palautus. Kuorma eli vastus merkitsee harjoituksessa käytettävää painoa, sarja taas on useamman toiston summa ja toisto tarkoittaa yksittäistä liikesuoritusta ja nämä yhdessä merkitään yleensä 3x10, tässä 3 on sarjojen määrä ja 10 toistojen. Palautus merkitsee lepoaikaa sarjojen ja toistojen välissä. (Aalto, Paunonen, Paanola 2007, 54)

5.3 Kesto

Harjoittelun kesto ei kahvakuula harjoittelussa ole olennaisin asia, koska kahvakuulalla saa viidessä minuutissakin harjoiteltua jo tehokkaasti jos tekee erittäin intensiivisen harjoituksen. Kesto määräytyy yleensä sen perusteella tekeekö toistoja vai harjoitteleeko aikaa vastaan. Toistojen kanssa harjoiteltaessa harjoittelu yleensä kestää pidempään, koska ei siinä tule aikarajaa vastaan ja tällöin voi tehdä rauhallisemman harjoittelukerran. Aikaa vastaan harjoiteltaessa pääasia on, että jaksaa tehdä liikettä tietyn ajan toistoista välittämättä. Ajan kanssa harjoiteltaessa riittää yleensä muutama minuutti per harjoite ja harjoitteita on hyvä olla kolme tai enemmän. Toistoharjoitteissa on hyvä pitää sääntönä se, että joko toistoja tulee kerralla tarpeeksi tai sitten sarjoja on enemmän jos toistoja on vähemmän. Aikaharjoittelussa hyvänä sääntönä aluksi on vähintään minuutti per liike ja kehittyessä aikaa voi pidentää niin pitkäksi kuin haluaa. (Vuorenmaa 2012)

5.4 Harjoitteluympäristö

Kahvakuulalla harjoittelu ei katso aikaa eikä paikkaa. Kahvakuulalla voi harjoitella melkein missä vain ja harjoituksen ei tarvitse aina kestää muutamaa minuuttia kauemmin, koska kahvakuulalla voi myös tehdä tehokkaan taukojumpan työn lomassa. Kahvakuulalla harjoittelu on erittäin hyvä toiminnallinen harjoittelutapa ja tätä voi hyödyntää vaikka kävelylenkillä, aina ei tarvitse pelkästään keskittyä pelkkään kuulaharjoitteluun vaan sen voi yhdistää siis mihinkä vain ikinä haluaakin. (Kilpeläinen 2012, 15)

6 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN

6.1 Videon tarkoitus

Videon tarkoituksena on antaa painonhallintaryhmäläisille oikeaoppinen tekniikka kahvakuulaharjoitteluun. Video soveltuu pääosin aloittelevalle kuulailijalle, mutta toimii myös jo harrastuksessa kehittyneelle hyvänä oppivideona. Videossa on liikkeet kuvattu edestä ja sivulta liikkeen oikeaoppisen suorituksen oppimiseksi ja katse-
lija voi keskeyttää videon ja harjoitella liikettä ja oppia tekemään liikkeen turvallisesti ja tehokkaasti.

6.2 Videointi

Opinnäytetyön videointi tapahtui Porihalli sport club centerin kahvakuulaharjoittelu tilassa. Paikan valitsin siksi, että ohjaan siellä kahvakuulatunteja ja siellä on puitteet kunnossa. Salissa on peilit seinillä, jotta voi harjoittelija myös itse tarkistaa asentoaan harjoituksen aikana. Valaistus oli täydellinen kuvausta ajatellen, koska katossa on loisteputkivalaisimet ja spottivalot, joilla voi säätää huoneiston kirkkautta. Tietysti myös isoin osa videota eli kahvakuulat olivat vapaassa käytössä tilassa ja mallihenkilö pystyi hyvin vaihtelevaan kuulan kokoa eri liikkeitä videoidessa. Opinnäytetyö kuvattiin Samkista lainaamalla videokameralla (Panasonic HD-cam.) ja malliksi tuli paljon kahvakuulaharjoittelua harrastanut Porihallin asiakas. Asiakkaan valitsin opinnäytetyöhön malliksi siksi, että hänellä on jo perustekniikka hallussa ja on helppo videoida henkilöä joka osaa jo liikkeet hyvin. Kahvakuulamallilta sai myös hyviä ideoita mitä liikkeitä voisi käyttää videossa ja mitkä kannattaisi jättää pois, että saisi mahdollisimman tehokkaan harjoitteluvideon. Videointi helpottaa huomattavasti aiheeseen palatessa ja sen tarkemmassa tutkimisessa, mutta tilanteessa on oltava tietoinen, miksi, mitä ja miten jotain on kuvattu tai kuvataan. Videoinnin on perustuttava johonkin päämäärään, mistä syystä videointi valitaan syyksi tiedon saamiselle. Tällöin oletetaan hyötyvän juuri nimenomaan videoidusta materiaalista. (Vienola 2005, 71-72)

6.3 Videon liikkeiden kirjallinen selitys

Opinnäytetyöhön liikkeet valittiin niin, että harjoittelussa tulisi käytyä koko vartalo lävitse. Liikkeiden tarkoituksena oli olla kahvakuulalla tehtäviä perusharjoitteita joita pystyy tekemään kaikki halukkaat kahvakuulailijat aloittelevasta jo harjaantuneeseen. Liitteessä on videolla tehtyjen liikkeiden suoritusohjeet liikekohtaisesti. (Liite 1.) Linkki opinnäytetyön videoon: <https://www.youtube.com/watch?v=hywZVvYWIFc>

1. Kauppakassi: Liikkeen ideana on toimia alkulämmittely liikkeenä, mutta sitä voi myös käyttää harjoittelussa. Liikkeessä keskitytään lämmittämään keskivartaloa ja yläraajoja. Liike on hyvä alkulämmittelyyn, koska siinä on tarkoituksena saada mahdollisimman joustava liike aikaiseksi ja tämä helpottaa haastavimpien liikkeiden tekniikan hahmottamista.
2. Vartalon ympärikierto: Liike toimii alkulämmittely liikkeenä, mutta isommalla kuulalla tehtäessä tämä toimii myös hyvänä keskivartalon harjoitteena. Liikkeessä lämmitetään pääosin keskivartaloa ja keskitytään kahvakuulan käsittelyyn ja lentävään vaihtoon käsien välillä.
3. Kahdeksikko: Videolla liike toimi alkulämmittely liikkeenä, mutta liikettä voidaan käyttää harjoittelussakin liikkeen rasittavuuden vuoksi. Liikkeessä keskitytään alaraajojen työhön sekä keskivartalon hallinnan pitämiseen, liike kehittää myös koordinaatiota ja tasapainonhallintaa.
4. Kahden käden swingi: Liikkeen tarkoituksena on oppia tekemään kahvakuulaharjoittelussa tärkeä heilahdusliikettä, liike toimii hyvänä sykkeennostattajana ja rasittaa koko kehon lihaksia tasaisesti. Liikkeessä on tärkeää pystyä hallitsemaan hyvin keskivartalon lihakset jotta liikkeestä saadaan tehokas ja turvallinen.
5. Yhden käden swingi: Liike tehdään samalla tavalla kuin kahden käden swingi, mutta liike rasittaa hieman enemmän ylävartaloa ja vaatii keskittymistä suorittajalta. Liikkeessä on tärkeää pitää lavanseudun lihakset aktiivisina ja keskittyä keskivartalon hallitsemiseen, hartialihakset tekevät tässä keskivartalon lisäksi isoimman työn.
6. Maastaveto, hauiskääntö ja ylöstyöntö: Tämä liike ei ole perinteinen kahvakuulaliike, koska tässä ei tule kahvakuulaharjoittelussa yleistä heilahdusliikettä. Liikkeellä pyritään oppimaan oikeaoppinen nosto ja työntö tekniikka.

Liike rasittaa koko kehoa tasaisesti, mutta isoimman työn tekee kehossa jalat, keskivartalo, hauris ja hartialihakset.

7. Askelkyykky kuula rinnalla: Liikkeen tarkoituksena on rasittaa pääosin jalkojen lihaksia, mutta vaatii myös keskivartalolta hyvää hallintaa jotta pystyy liikkeen suorittamaan oikein. Liikkeessä on kuula rinnalla ja tämä sopii aloitteleville kuulailijoille paremmin, koska pitää keskittyä vain liikkeen suorittamiseen eikä kuulan tarvitse liikkua mihinkään. Liikkeessä on tärkeää huomioida polvien ja varpaiden linjaus niin, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan jos liikkeessä ei huomioi linjausta niin saa helposti aikaiseksi polvi- ja nilkkakipuja.
8. Askelkyykky käden vaihdolla: Tämä liike on paljon haastavampi kuin edeltävä askelkyykky liike, koska tässä tulee käden vaihto mukaan ja näin ollen liikkeessä joutuu keskittymään entistä enemmän ja liike rasittaa myös yläraajoja ja haastaa harjoittelijan tasapainoa. Tässä liikkeessä on vielä tärkeämpää huomioida polvien ja varpaiden linjaus.
9. Vauhtipunnerrus: Liike toimii hartiasseudun lihaksia rasittavana liikkeenä, tässä on tarkoituksena oppia räkkipito ja työntö ylös jalkoja apuna käyttäen. Räkkipidon oppiminen kahvakuulailussa on tärkeää ettei liike rasita olkapäätä liikaa. Kehittyessä kahvakuulaharjoittelussa, liikkeet joissa vaaditaan räkkipitoa lisääntyvät. Liikkeessä on tärkeää hallita keskivartalo hyvin ettei ala työntää kuulaa ylös väärästä asennosta. Liike harjoittaa ryhtilihaksia ja parantaa ryhdin hallitsemista.
10. Hauiskääntö ja ylöstyöntö: Liikkeessä tehdään töitä pääosin yläraajojen lihaksilla, mutta vaatii myös keskivartalolta hyvää hallintaa jotta pysyy paikalla liikettä tehtäessä. Liikkeessä rasittuu eniten hauris- ja hartialihakset, joka toimii hyvänä kontrastina muille liikkeille ja kehittää yläraajojen lihaksistoa niin, että on helpompi siirtyä kehityksen kasvaessa isompaan kuulaan.
11. Istumaannousu kuula rinnalla: Liike toimii keskivartaloa ja vatsalihaksia rasittavana liikkeenä. Liike kehittää niitä lihaksia joita tarvitaan jokaisessa kahvakuula liikkeessä asennon hallitsemiseen ja liikkeen suorittamiseen. Liike sopii aloittelevalle kuulailijalle hyvin, koska ei tarvitse miettiä kuulan heiluttamista vaan voi keskittyä vain itse suoritukseen.
12. Istumaannousu ylöstyönöllä: Liike toimii kuten yllä oleva liike, mutta lisäksi ylöstyöntö joka tuo liikkeeseen lisää haastetta ja liikkeessä joutuu hallitse-

maan kovemmin keskivartaloa. Liikkeessä tulee myös harjoitettua hartialihaksia.

13. Vartalonkierto kuulalla: Liikkeessä keskitytään keskivartalon hallinnan pitämiseen ja vinojen vatsalihasten rasittamiseen. Liikkeessä tulee keskivartalolla kiertoliike joka kehittää keskivartalon lihaksia ja koska liike tehdään niin, että kuula liikkuu koko ajan niin myös kädet rasittuvat liikettä suorittaessa.

6.4 Videoinnin hyödyt

Videosta mahdollinen harjoittelun aloittaja hyötyy paremmin kuin kuvasta. Videolta pystyy helposti tarkastamaan yksityiskohtaisesti koko liikkeen tapahtumisen ja näkee mitä missäkin vaiheessa kuuluisi tehdä, jota taas ei valokuvista pysty erottamaan. Videon hyöty on myös se, että nykypäivänä sen saa vaikka ladattua puhelimeen ja katsella sitä missä ikinä meneekin ja sen voi katsoa vaikka kesken harjoittelun, minkö liike oikein vai jäikö siihen vielä parantamisen varaa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyö oli erittäin mielenkiintoinen tehdä, koska aihe oli itselle erittäin tuttu ja olen ohjannut kahvakuulatunteja ja tiedän kahvakuulaharjoittelun hyödyistä ja mahdollisuuksista. Opinnäytetyön eteneminen sujui aluksi hyvin ja työ eteni suunnitelmallisesti. Ensimmäiseksi ongelmaksi muodostui tehdä päätös mitä liikkeitä haluan videolle, ettei niitä tule liikaa tai ettei ne ole liian haastavia aloittelevalle kahvakuulaharjoittelijalle. Myös liikkeiden määrän valitseminen osoittautui haasteelliseksi, koska video ei saa olla liian pitkä, että videota katsovalla säilyy mielenkiinto koko videon ajan. Videossa tulee kahvakuulaharjoittelun perusliikkeitä mitä aloittelijankin on helppo tehdä ja liikkeet käsittää koko vartalon kokonaisuudessaan mikä taas on hyödyllistä painonhallitsijalle. Videossa onnistuin mielestäni hyvin, koska videolla on kiinnitetty huomiota harjoittelijan ryhdin pitämiseen harjoitteiden aikana. Videolla kiinnitetään huomiota erityisesti myös polven ja jalan linjaukseen kyykistystä vaativissa liikkeissä.

Opinnäytetyön suurimpana ongelmana oli löytää luotettavaa teoriaa kahvakuulaharjoittelusta ja sen vaikutuksesta painonhallintaan. Kahvakuulaharjoittelu on jo vanha laji, mutta uusi harjoittelumuoto nyky-yhteiskunnassa ja näin ollen siitä ei ole vielä tehty luotettavia tutkimustuloksia opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Kirjallisuutta opinnäytetyön aiheeseen löytyy hyvin, koska lihaskuntoharjoittelusta ja painonhallinnasta on tehty paljon kirjoja ja julkaisuja. Ongelmaksi tässä muodostui se, että lihaskuntoharjoittelusta ja painonhallinnasta yhdessä ei ole mitään kirjallisuutta mistä olisi luotettavaa tietoa. Kirjoitusprosessi on siksi ollut erittäin hankalaa ja tiedon etsiminen ollut erittäin turhauttavaa, koska ei mitään luotettavia lähteitä ole löytynyt tarpeeksi. Painonhallinnasta kirjottaessa haasteeksi tuli oman painonpudotuksen ja painonhallinnan haasteet joita itse olen kokenut. Oli vaikeaa olla kirjoittamatta aiheesta ilman omaa mielipidettä ja olla liittämättä omia näkemyksiä opinnäytetyöhön. Verkkomateriaalia työhön löytyi paljon, mutta ongelmaksi tässäkin muodostui lähteen luotettavuus. Internet on täynnä erilaisia blogeja ja video-sivustoja, mutta harmittavaa kyllä ettei kovinkaan monesta hyötynyt opinnäytetyön kannalta katsottuna. Nykypäivänä ihmiset kirjoittavat paljon blogeja opinnäytetyön aiheeseen liittyen ja tekevät erilaisia harjoitteluvideoita ja pitävät itseään ammattilaisena ilman mitään

koulutusta joka taas tekee löytyvän tiedon turhaksi, koska siitä ei ole muuta kuin yhden ihmisen henkilökohtainen kokemus ja mielipide.

Henkilökohtaisesti kirjoitusprosessini on ollut erittäin haastavaa, koska itse olen harjoitellut jo kauan kahvakuulalla ja tiedän mihin sillä pystyy, monesti olisi ollut helpompaa kirjoittaa omasta päästäni tietoa opinnäytetyöhön mikä taas ei ole sallittua. Opinnäytetyöstä olen saanut itselleni paljon myös uutta tietoa ja prosessin edetessä olen kiinnostunut enemmän ja enemmän aiheen tutkimisesta, jotta siitä saataisiin luotettavaa tietoa ja tutkimustuloksia tulevaisuutta ajatellen. Opinnäytetyössäni olen erittäin tyytyväinen siinä tehtyyn harjoitteluvideosiin. Video on saanut Satakunnan sydänpiirin asiakkailta myönteistä palautetta, joka tuli selville Kaisa Kärkkäisen kanssa käydystä henkilökohtaisesta keskustelusta. Vähemmän tyytyväinen olen tähän kirjalliseen tuotokseen, koska siihen en löytänyt tarpeeksi konkreettista tietoa ja kirjoittaminen oli erittäin hankalaa, jotta se pysyisi aiheessa ja se ei kiinnittäisi huomiota ”väärin” asioihin.

LÄHTEET

Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja. Opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Docento Finland Oy

Aalto, R. Paunonen, M. Paanola, T. 2007. Functional training. Toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua. Jyväskylä: Docento Finland Oy

Ketola, S. 2009. "Verkossa pyöritään oman navan ympärillä" : oma napa - painonhallintakurssin suunnittelu. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu

Kilpeläinen, T. 2012. Kahvakuulakoulu. Oulu: Fitra

Nurmi, A. 2012. Tehokas kahvakuula. Tie kovaan kuntoon. Helsinki: A Bonnier Group Company

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Satakunnan sydänpiirin www-sivut. 2013. Viitattu 30.10.2013.
<http://www.satakunnansydanpiiri.fi/verkkopuntari>

Savonlinnan opettajakoulutuslaitos. Verkkoversio 2005. Viitattu: 10.11.2013.
<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/tutkivaope/vienola.htm>

Terveyskirjaton www-sivut. 2011. Painonhallinta ennen aloitusta. Viitattu: 5.11.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?phhttp://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00007_artikkeli=pah00007

Vuorenmaa, V. 2012. Personal trainer ja liikunnanneuvoja Xmotion. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 15.12.2012