

Kahvakuulaa

Petra Virtanen ja Tahdonvoimaa tarjoavat Rasti E4:n jäsenille ilmaisen tutustumisen kahvakuulaharjoitteluun.

Paikka: Martin kievarin piha, Hietamalla

Aika: 8.11 ja 15.11 kello 15

Tässä lyhyesti tietoa kahvakuulauksesta:

"Kahvakuulatunnillamme treenataan toiminnallisia liikkeitä, käyttäen välineenä huippusuosituttua ja ylivoimaisen tehokasta kahvakuulaa. Treeni tehdään ryhmäliikuntana, musiikin tehostamana. Monipuolinen harjoitus kehittää samanaikaisesti lihasvoimaa, hengitys-verenkiertoelimistön kuntoa(kestävyys) sekä liikkuvuutta. Tunneilla opetetaan perusliikkeet ja edetään teknisesti haastavampiin harjoitteisiin pikkuhiljaa. Tunti kulkee aina tietyn, tutun ja toimivan, parhaan treenivaikutuksen tuovan kaavan mukaan: Lämmittely, mobilisaatio, kahvakuulaliikkeet lihasryhmittäin sekä sykejaksotuksineen. Lopuksi aina retkuttelu/"pikajuoksut" ja venyttely. Tunneilla käytetään erilaisia painotuksia: tämän vuoksi ja parhaan harjoitusvaikutuksen takaamiseksi, eli kunnon ja voiman portaittaisen kehittymisen varmistamiseksi kuulien paino, sarjojen pituus ja toistomäärät vaihtelevat harjoituksen tavoitteen mukaan. Kahvakuulalla treenatessa tulee tehtyä "huomaamatta" ja "heilutellen" kova, tehokas treeni. Takuuvarmasti hikeä ja riemua tunnin täydeltä. Kahvakuula on ollut hitti suomessa nyt noin nelisen vuotta. Huippu-urheilijat ovat käyttäneet kahvakuulaa aktiivisesti paljon pidempään ja kahvakuulaharjoittelun ylivoimaiset tulokset ovat tehneet tästä maailman vanhimmasta kuntoiluvälineestä koko kansan suosikin. Tule ja jää armottomaan kahvakuulakoukkuun!

Varustus: joustavat, lämpimät(talvella) vaatteet, matalapohjaiset kengät, juomapullo."

(Lainaus Tahdonvoimaa nettisivulta.)

Huom! Treeni tehdään ulkona, säällä kuin säällä, joten pukeutuminen sen mukaisesti.

Lisätietoja: Ari Varis puh:040-8338742

Linkki: <http://www.tahdonvoimaa.net/index.php>

Tervetuloa!