

# KUULAHARJOITTELLA KAMPPAILUKEHÄÄN

FightSport otti selvää, millaista kuulatreeni on Amerikassa. FIGHT!-lehden omistaja, päätoimittaja ja nykyisin myös vapaaottelija Donovan Craig sekä hänen ohjaajansa Scott Shetler kertovat, miten he saavat kuulaharjoittelusta irti parhaan hyödyn. **TEKSTI:** KUKKA LAAKSO **KUVAT:** DONOVAN CRAIG

## Donovan Craig

syntynyt 1972, Atlanta, Georgia, USA

- FIGHT!-lehden perustaja ja päätoimittaja
- laji: vapaaottelu
- [www.fightmagazine.com](http://www.fightmagazine.com)



## Scott Shetler

syntynyt 1975, Atlanta, Georgia, USA

- omistaa Extreme Conditioning & Fitness -salin
- kouluttaja, valmentaja, ohjaaja
- World Kettlebell Club Master Trainer
- päälajit: voimanosto ja kahvakuularheilun
- [www.extreme-fitness.org](http://www.extreme-fitness.org)

**K**uulaharjoittelua markkinoidaan iskulauseella “voimaa, kestävyyttä ja nopeutta”, joskin aivan liian harvoin kerrotaan, mitä käytännössä on tehtävä. Liikkeiden kirjo on valtava, joten treeni voi olla myös hakuammuntaa. Tässä esiteltyjä kuulaharjoituksia ei ole räätälöity lajinomaisiksi. Tämä siksi, että perusliikkeet ovat tehokkaimpia, rasittavat suurimpia lihasryhmiä ja niitä pystyy tekemään pitkinä sarjoina. Perusliikeharjoitukset kehittävät sekä lihaksia että hapenottokykyä.

Scott Shetler on ohjannut eri lajien urheilijoita ja kuntoilijoita yli 13 vuotta. Asiakkaiden kirjo on laaja, painijoista golfareihin ja vuorikiipeilijöihin. Amerikassa hyvin tunnettu Shetler on julkaissut useamman DVD:n sekä kirjoittanut kirjan *Kettlebells for Sport, Strength and Fitness*, joka on tilattavissa esimerkiksi verkkokauppa Amazonista. Ohjaamisen ja valmennuksen lisäksi hän luennoi ja tekee tiivistä yhteistyötä muiden urheilun ammattilaisten kanssa. Yhteistyö on Shetlerin valmennuksen punainen lanka:

– Yhdistelen eri lajien huippuvalmentajien oppeja; esimerkiksi kahvakuulaharjoittelussa käytän moninkertaisen maailmanmestarin WKC Coach Valery Fedorenkon metodeja, voimaharjoittelussa pohjaa antavat Vladimir Zatsiorsky ja Michael Yessis. Hyviä ovat myös muun muassa Bud Charnigan kääntämät venäläiset artikkelit ja mielestäni Louie Simmonsin Westside Barbell on ehdottomasti nerokas.

Kahvakuulaharjoittelu tukee Shetlerin valmentamista:

– Esimerkiksi Donovanin kanssa harjoittelemme kahvakuulilla kaksi kertaa viikossa. Kuulilla rakennetaan pääsääntöisesti yleiskuntoa. Vapaaottelussa, painissa ja nyrkkeilyssä kamppailevien asiakkaitten harjoitukset koostuvat 99-prosenttisesti perusliikkeistä, mutta tietenkin harjoitteita sovelletaan lajien mukaan. Perusliikkeissä kaikki kehon suuret lihasryhmät työskentelevät aivan samalla tavalla kuin otellessakin. Esimerkiksi keskivartaloa ja lantiota käytetään vaikkapa heilautuksissa ja rinnallevedoissa samalla lailla kuin painissa. Tästä lähestymistavasta minulla ja asiakkaillani on erittäin hyviä kokemuksia, Shetler kuvailee.

Hänen valmennuksessaan harjoitukset tehdään useimmiten ajan kanssa eli pitkinä sarjoina, jolloin keho työskentelee tehokkaasti useita minuutteja yhteen menoon. Tässä kahvakuulaharjoittelu tehoaa parhaiten: vastaavanlaisia harjoituksia on hankala saada aikaan millään muulla välineellä. Kahvakuulat eivät ole liian painavia, joten kuulatreeni soveltuu nimenomaan voimakestävyuden harjoittamiseen. Yksittäiset sarjat voivat kestoltaan vaihdella minuutista viiteen tai jopa kahteenkymmeneen minuuttiin.

## TUKEA VAPAAOTTELUUN

Donovan Craigilla on alkuvuodesta ottelu. Shetler avaa harjoittelua:

– Koska Donovan ottelee kolme viiden minuutin erää, tekee hän samaa myös kahvakuulilla harjoitellessaan. Sarjoissa tehdään yhden käden liikkeinä heilautuksia, rinnallevetoja, tempauksia, vauhtipunnerruksia sekä long cycleä (rinnalleveto, vauhtipunnerrus tai työntö).

Donovan Craigin esimerkkiharjoitus (katso oheisen malliviikon toisen päivän harjoitus) alkaa lämmittelyllä. Sen jälkeen tehdään kolmea liikettä, kutakin viiden minuutin ajan. Liikkeiden välissä on minuutin palautus kuten ottelussa erien välissä. Liikkeet tehdään yhdellä kädellä ja kättä vaihdetaan harjoitteen puolivälissä eli kahden ja puolen minuutin kohdalla. Tähän sopii esimerkiksi 16-kiloinen kuula.

– Kuulaa ei saa laskea maahan kesken viisiminuuttisen “erän”. Levätä saa ainoastaan pitämällä kuulaa rinnalla eli niin sanotussa räkki-asennossa. Siten lepo on aktiivista lepoa. Tämän jälkeen teemme 20–30 minuuttia muita harjoituksia, Scott Shetler kertoo.

Shetler kilpailee itsekin kahvakuularheilussa. Hänellä on kolme hyvää syytä:

– Ensinnäkin kahvakuulaharjoittelu on erittäin hyvä tapa kehittää ja ylläpitää työkapasiteettia eli kehon kykyä tehdä enemmän töitä tietyn ajan sisällä. Toiseksi kuulatreeni pitää selkäni kunnossa, mikä on etenkin voimanoston kanssa ollut aina haaste. Kolmanneksi kahvakuularheilun ja 10 minuutin kisasuorituskohtuullisen raskailla painoilla on mielestäni erittäin hyvä osoitus voimakestävydestä ja fysiikasta. Siinä on henkisen puolen lisäksi kovilla myös fyysisen kivun sietokyky. 🐾

## BASICS

### Näin vaikuttavat kahvakuulaharjoittelun perusliikkeet:

**Heilautus:** takalihasketju (takareidet, pakarot, alaselkä), yläselkä, ote

**Rinnalleveto:** takareidet, pakarot, ala- ja yläselkä, ote

**Vauhtipunnerrus ja työntö:** (kehon etupuolen lihakset) jalat, keskivartalo, lantio, hartiat, olkapää

**Tempaus:** takalihasketju (takareidet, pakarot, alaselkä), yläselkä, hartiat, käsivarret, ote

## DONOVAN CRAIG

on suosittu FIGHT!-lehden omistaja ja päätoimittaja, joka on aina pitänyt kamppailulajeista. Nuorempana hän harrasti nyrkkeilyä ja kokeili jopa uraa ammattilaisena.

– Valitettavasti saavutuksillani ei juuri pääse leuhkimaan, hävisin molemmat otteluni päätöksellä, Donovan Craig virnistää.



– Joka tapauksessa – rakastan treenaamista ja sparraamista. Kun aloitin FIGHT!-lehdessä, aloin keskittyä enemmän vapaaotteluun. Minulla on sininen vyö BJJ:ssa ja olen otellut ja voittanut muutaman vapaaottelun Las Vegasissa. Suunnitelmissa on otella taas tänä vuonna, hän vahvistaa Shetlerin antaman tiedon.

Päättyö on kuitenkin tärkein:

– FIGHT! on ehdottomasti unelmahomma! Pääsen työskentelemään lahjakkaiden ihmisten kanssa, tapaamaan sekä kuuluisia että ei-niin-kuuluisia urheilijoita ja kamppailijoita. Matkustan ympäri maailmaa, saan olla paikalla parhaisissa otteluissa ja tapaan maailman parhaita ottelijoita ja valmentajia. Jos ei lasketa mukaan Dana Whitea, sanoisin että minulla on paras duuni, mitä maailmassa voi tehdä, Craig innostuu kehuaan ”tylsää” arkeaan.

### “THROWING UP IS YOUR FRIEND...”

Donovan Craig kehuu myös varauksetta sekä yhteistyötä Scott Shetlerin kanssa että kuuloharjoittelua:

– Aloitin kuuloharjoittelun vasta vähän aikaa sitten, mutta olen jo nyt täydellisen koukussa. Jo ensimmäisen tunnin jälkeen tiesin, että kuulat ja Scottin metodit jäävät harjoitteluuni. Olen treenannut elämäni aikana tarpeeksi pystyäkseen heti sanomaan, milloin treeni on hyvä. Tunti Scottin kanssa oli yksi parhaista koko kehon treeneistä, mitä olen koskaan tehnyt. Vain 20 minuutin treeni sai minut niin poikki, että melkein oksensin. Tämä on aika hyvä merkki treeneissä ja vakuutti minut lopullisesti. I feel like a monster, puhuu Donovan Craig, jonka mielestä kahvakuulaharjoittelu sopii kamppailijalle, koska molemmissa käytetään samoja lihasryhmiä.

### “HALUAN KYETÄ VIEMÄÄN VASTUSTAJAANI TAHTONI MUKAAN.”

– Kahvakuulilla saa oikeanlaista, lajissa käyttökelpoista toiminnallista voimaa. En niinkään välitä siitä, pystynkö nostamaan penkistä parisataa tai tekemään hauiskääntöjä 50 kilolla, mutta haluan kyetä viemään vastustajani tahtoni mukaan. Kahvakuulatreeni rasittaa samanaikaisesti sekä lihaksia

että hapenottokykyä – ihan samalla tavalla kuin vapaaottelussa, etenkin, kun paini on mukana. Kuvittelin kuulatreenin tekevän minut vahvemmaksi, mutta nimenomaan kunnan ja kestävyyskehityksen on ollut yllättävää, Craig analysoi.

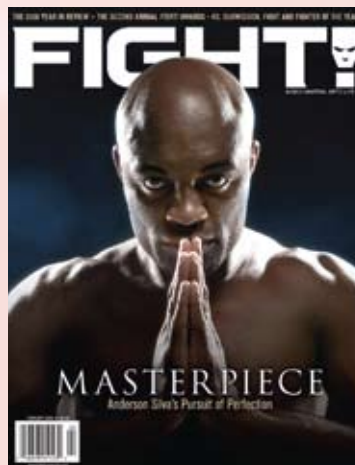
– Kuulatreenit kehittävät kestävyyttä, voimaa ja räjähtävyyttä – ja nimenomaan tässä järjestyksessä. Voin täysillä suositella kahvakuulaharjoittelua ja Shetlerin metodia kaikille kamppailijoille.

Kahvakuulien käyttö amerikkalaisten kamppailijoiden keskuudessa on Donovan Craigin mielestä yleistymässä.

– Luulen suosion kasvaneen hitaasti, koska aina on ajateltu, että voimaharjoittelu tekee ottelijasta hitaan. Kun pikkuhiljaa huomataan, että kuuloharjoittelu ei hidasta – oikeastaan täysin päinvastoin – uskon, että yhä useampi tarttuu siihen. Esimerkiksi Frank Shamrock puhuu kahvakuulaharjoittelun puolesta. Hän on tunnetusti ollut aina hyvin perillä viimeisimmistä ilmiöistä ja treenimeteodeista.

Näemmekö Donovan Craigin joskus kahvakuulakilpailuissa?

– Stay tuned, mies heittää lopuun... 🤖





– Tarkoitus ei ole antaa sokeasti noudatettavaa viikko-ohjelmaa, vaan lähinnä esimerkkejä ja ideoita siitä, mitä harjoitukset voisivat sisältää. Jos tulee kysyttävää tai kiinnostusta ohjelmiin, ottakaa yhteys nettisivujen kautta. Vastaan ja neuvon aikatauluni puitteissa, Shetler sanoo.

Seuraavanlaisia harjoitteita voi tehdä lajiharjoittelun lisäksi esimerkiksi aamu- ja lajitreenin illalla.

### ENSIMMÄINEN PÄIVÄ

#### Alavartalo

- Boksihyppy** (hyppy lattialta korokkeelle): kuudesta kymmeneen hyppyä, kolme–neljä sarjaa; katso vaikkapa [http://www.youtube.com/watch?v=iGLctzQM\\_Xo](http://www.youtube.com/watch?v=iGLctzQM_Xo)
- Boksihyppy** (laskeudutaan kevyesti istumakorkeudelle, vaikka penkille, mutta ei jäädä lepäämään): kuudesta kahteentoista toistoa, kaksi sarjaa, painot 30–70 prosenttia maksimista, lisärasitusta ketjuilla ja/tai vastuskumeilla; katso, mutta älä yritä ihan heti: <http://www.youtube.com/watch?v=z8RZAFMXRvw>
- Bulgarialainen split-kyykky** (yhden jalan kyykky toinen jalka tuettuna taakse): kuudesta kymmeneen toistoa, kolme–neljä sarjaa
- Glute/ham raise** (pakara- ja takareisiharjoite, jossa makuulta noudetaan polviasentoon): kahdeksasta viiteentoista toistoa, kolme–neljä sarjaa; vaparivalmentaja Martin Rooney'n versiot: [http://www.youtube.com/watch?v=ne\\_pPfb-\\_8&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=ne_pPfb-_8&feature=related)
- Reverse hyper** (jalcojen nosto päinmakuulla) tai vatsaliike supersettinä: kymmenestä viiteentoista toistoa, kolme–neljä sarjaa
- Lopuksi** ote- ja niskaharjoitteita

### TOINEN PÄIVÄ

Harjoitus on kolmen kierroksen mittainen ja tehdään kahteen kolmeen kertaan, yhteensä siis jopa yhdeksän kierrosta. RPM = repetitions per minute eli toistoja minuutissa.

- Viisi minuuttia: vauhtipunnerrus tai työntö, kaksi ja puoli minuuttia / käsi (12–16 rpm)
- Minuutin lepo
- Viisi minuuttia: tempaus, kaksi ja puoli minuuttia / käsi (14–20 rpm)
- Minuutin lepo
- Viisi minuuttia: long cycle (rinnalleveto ja vauhtipunnerrus tai työntö), kaksi ja puoli minuuttia / käsi (8–12 rpm)

### KOLMAS PÄIVÄ

#### Ylävartalo

- Penkkipunnerrus** (melko kapea ote): kuudesta yhdeksään toistoa, kolme sarjaa, painot 30–70 prosenttia maksimista, lisärasitusta ketjuilla ja/tai vastuskumeilla
- Punnerrukset renkailla** tai vastuskumeil-



la, kymmenestä kahteenkymmeneen toistoa, kolme sarjaa

- Leuanveto:** 50–100 toistoa
- Soutu:** kahdeksasta kahteentoista toistoa, kolme–neljä sarjaa
- Olankohautukset:** 10–20 toistoa, kaksi–kolme sarjaa
- Lopuksi** ote- ja niskaharjoitteita

### NELJÄS PÄIVÄ

#### (kuten toinen päivä)

Harjoitus on kolmen kierroksen mittainen ja tehdään kahdesta kolmeen kertaan, yhteensä siis jopa yhdeksän kierrosta.

- Viisi minuuttia: vauhtipunnerrus tai työntö, kaksi ja puoli minuuttia / käsi (12–16 rpm)
- Minuutin lepo

- Viisi minuuttia: tempaus, kaksi ja puoli minuuttia / käsi (14–20 rpm)
- Minuutin lepo
- Viisi minuuttia: long cycle (rinnalleveto ja vauhtipunnerrus tai työntö), kaksi ja puoli minuuttia / käsi (8–12 rpm)

### VIIDES PÄIVÄ

#### Kokovartaloharjoitus

- Rekiharjoittelu** etu- ja takaperin, esimerkiksi 20–30 metrin vedot neljästä kahdeksaan kertaan
- Kuntopallo voimaheitolla pään yli** seinään ja leveän päinmakuun (sprawl) kautta uudelleen, 30 sekuntia työtä, 30 sekuntia lepoa, kolme–viisi sarjaa. Sprawl: <http://www.youtube.com/watch?v=Qsq7ZscEQuo>
- Autonrenkaan pyörittys** (voit lisätä myös hypyt renkaaseen), 30 sekuntia työtä, 30 sekuntia lepoa, kolme–viisi sarjaa
- Heilautuksia lekalla**, 30 sekuntia työtä, 30 sekuntia lepoa, kolme–viisi sarjaa
- Ground & pound** (vastuskumeilla), 30 sekuntia työtä, 30 sekuntia lepoa, kolme–viisi sarjaa
- Sprinttejä vastuksen kanssa**, hiekkasäkki olalla, painoliivit päällä jne., 30 sekuntia työtä, 30 sekuntia lepoa, kolme–viisi sarjaa

Kohdat kahdesta kuuteen voi tehdä kierto-harjoitteluna.

### KUUKES PÄIVÄ

#### (kuten toinen ja neljäs päivä)

Harjoitus on kolmen kierroksen mittainen ja tehdään kahdesta kolmeen kertaan, yhteensä siis jopa yhdeksän kierrosta.

- Viisi minuuttia: vauhtipunnerrus tai työntö, kaksi ja puoli minuuttia / käsi (12–16 rpm)
- Minuutin lepo
- Viisi minuuttia: tempaus, kaksi ja puoli minuuttia / käsi (14–20 rpm)
- Minuutin lepo
- Viisi minuuttia: long cycle (rinnalleveto ja vauhtipunnerrus tai työntö), kaksi ja puoli minuuttia / käsi (8–12 rpm) 