

Sini Kuusela

# Toes to Bar

Harmonikansoittoa tukevan lihaskunnon parantaminen CrossFitin avulla

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi AMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

23.11.2015

Tekijä Otsikko	Sini Kuusela Toes to bar – Harmonikansoittoa tukevan lihaskunnan parantaminen CrossFitin avulla
Sivumäärä Aika	53 sivua 23.11.2015
Tutkinto	Musiikkipedagogi AMK
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi, Harmonikka
Ohjaajat	Annamari Pöhlö, MuT Marko Puro, MuM
<p>Opinnäytetyöni kertoo miten lihaskunnan kehittäminen parantaa soittoasentoa ja helpottaa harmonikan käsittelyä. Työni on selkeästi kuvitettu niin soittoasennon kuin lihaskuntoliikkeiden osalta.</p> <p>Esittelen työssäni harmonikan soiton fyysisen puolen, ergonomisen soittoasennon ja kerron miksi hyvä lihaskunto on harmonikansoittajalle tärkeää. Esittelen CrossFitin urheilulajina ja annan esimerkkejä CrossFit-treenistä. Esittelen tehokkaat liikkeet soittoasentoa tukemaan ja kerron miten huoltaa kehoaan urheilun ja soittoharjoittelun kannalta.</p> <p>Toivon, että työni kannustaisi kiinnittämään soittoasentoon enemmän huomiota ja että työstäni olisi apua niille, jotka haluavat parantaa soittoasentoaan. Työssäni myös pohdin urheilun edistävää vaikutusta niin fyysisen kuin henkisenkin puolen osalta.</p>	
Avainsanat	Harmonikka, soittoasento, lihaskunto, CrossFit, harjoittelu, kehonhuolto



Author Title	Sini Kuusela Toes to bar – Using CrossFit to improve muscle strenght needed in playing accordion
Number of Pages Date	53 pages 23 Nov. 2015
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy, Accordion
Supervisors	Annamari Pölhö, Dmus Marko Puro, MMus
<p>My final project is a guide on how accordionists can improve their playing position by building muscle strength. The project report includes dozens of photos depicting training movements and the preferable playing position.</p> <p>I discuss the physical demands and ergonomics of playing the accordion and the reasons why a good physical condition and especially muscle strength are important to an accordionist. I introduce CrossFit as a sport and give examples of a CrossFit workout. I show effective movements to build strength and to support the playing position. I explain how to do flexibility and mobility training to maintain a healthy body in sports but also in playing the accordion.</p> <p>I hope my project will get players to pay more attention to their own and their students' playing position and that my work will be useful for those who are interested in improving their playing position and muscle strength.</p> <p>I finish by describing how doing sports has improved not only my physical but also mental well-being.</p>	
Keywords	Accordion, playing position, muscle strength, CrossFit, training, flexibility, mobility

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Harmonikan soittaminen	2
2.1	Fyysistä puuhaa	2
2.2	Soittimen koko	2
2.3	Ergonomia	2
2.4	Oppilaiden soittoasento	3
3	Soittoasento	4
3.1	Perusteet	4
3.2	Istuminen	4
3.3	Soittimen asettelu	5
3.4	Soittimen kiinnittäminen	6
3.4.1	Perinteiset remmit	7
3.4.2	PasiPro -remmit	8
3.5	Bassoremmi	9
4	CrossFit	10
4.1	Mitä se on?	10
4.2	Historia ja peruseriaatteet	10
5	Harmonikansoitto ja CrossFit kohtaavat	12
5.1	Vastakkainasettelu	12
5.2	Liikunnan puute	12
6	Voima- ja toiminnallinen harjoittelu	14
7	Soittoa tukevat liikkeet	15
7.1	Taustaa	15
7.2	Jalat	17
7.2.1	Takakyykky	17
7.2.2	Etukyykky	18
7.2.3	Valakyykky	18
7.3	Keskivartalo	19

7.3.1	Maastaveto	19
7.3.2	Kahvakuulaheilautus	21
7.3.3	Toes to bar eli varpaat tankoon	22
7.4	Yläselkä ja kädet:	22
7.4.1	Leuanveto	22
7.4.2	Punnerrus	24
7.4.3	Kulmasoutu	25
7.4.4	Rengasdippi	26
7.4.5	Rengassoutu	27
7.4.6	Pystypunnerrus	28
8	Esimerkkejä CrossFit-treenistä	29
8.1	Lämmittely	29
8.1.1	Lämmittely 1	29
8.1.2	Lämmittely 2	29
8.1.3	Lämmittely 3	30
8.1.4	Lämmittely 4	30
8.2	Voimaharjoituksia	31
8.2.1	Voimaharjoitus 1	31
8.2.2	Voimaharjoitus 2	31
8.2.3	Voimaharjoitus 3	31
8.2.4	Voimaharjoitus 4	31
8.3	MetConeja	32
8.3.1	MetCon 1	32
8.3.2	MetCon 2	32
8.3.3	MetCon 3	32
8.3.4	MetCon 4	33
8.3.5	MetCon 5	33
9	Liikkuvuus ja kehonhuolto	34
9.1	Miksi tärkeää	34
9.2	Harjoitteita	35
9.2.1	Rintaranka 1	35
9.2.2	Rintaranka 2	36
9.2.3	Rintaranka 3	37
9.2.4	Yläselkä	37
9.2.5	Olkapäät 1	38
9.2.6	Olkapäät 2	39
9.2.7	Olkapäät 3	39

9.2.8	Lonkat	40
9.2.9	Takareisi 1	41
9.2.10	Takareisi 2	42
9.2.11	Takareisi 3	42
9.2.12	Etureisi	43
9.2.13	Pakara	43
10	Henkinen hyvinvointi	44
11	Pohdintaa	46
12	Lähteet	47

## 1 Johdanto

Kaikki alkoi talvella 2014, kun istuin harjoituskopissa harjoittelemassa ja kamppailin vasemman käden voimantuoton kanssa. Harjoitellessani päädyin tasaisin väliajoin siihen, että jouduin pitämään taukoa suhteettoman usein sen takia, että vasen käteni ei jaksanut sekä käyttää paljetta, että suorittaa hienomotorista liikettä sormilla. Rupesin miettimään, että on oltava jokin keino parantaa vasemman käden jaksamista eli toisin sanoen lihaskuntoa ja muutaman päivän pohdinnan jälkeen päätin lähteä tutustumaan CrossFittiin. Löysin kotini läheltä CrossFit-salin ja rakastuin lajiin. Parin kuukauden kuluessa huomasin ensimmäiset muutokset istuessani soitin sylissä. Keskivartalon pito ja jalkojen tuki olivat huomattavasti paremmat kuin aiemmin, vaikka en ollut ennen edes kokenut niiden olevan huonoja. Meni kuitenkin noin vuosi, ennen kuin huomasin muutosta vasemman käden jaksamisessa soiton osalta, mutta vuosi urheilutreeniä on ehdottomasti ollut sen arvoista, sillä voin nyt paremmin kuin koskaan ja jaksan harjoitella soittoa pidempään ja tehokkaammin kuin ennen.

Muutkin urheilulajit varmasti tukisivat soittoa, mutta puhun vain CrossFitista, koska muista lajeista minulla ei ole kokemusta. CrossFit on myös varsin ideaali urheilulaji, sillä siinä kehitetään tasaisesti niin lihaskuntoa, kestävyyttä kuin aerobistakin kuntoa. CrossFit-saleilla käydään myös tarkasti läpi kehonhuoltoa ja se onkin tärkeä osa lajia. Työssäni käyn läpi liikkeitä ja kehonhuoltoharjoitteita, jotka tukevat nimenomaan hyvää soittoasentoa, mutta kirjoitan myös nimenomaan CrossFitin vaikutuksesta henkiseen hyvinvointiin ja itsetunnon paranemiseen. Keskityn tässä työssä vain harmonikansoiton vaatimaan lihaskuntoon, mutta toki työssä mainitut liikkeet ja kehonhuollot ovat hyödyllisiä muillekin soittajille. Olen oppinut suurimman osan työssäni kertomista tiedoista CrossFit-salini valmentajilta treenien yhteydessä.

CrossFit urheilulajina on erinomainen, koska sen aloittamiseksi ei tarvitse olla minkäänlaista tieto- tai taitotasoa CrossFitista tai urheilusta ylipäänsä. Kaiken tiedon mitä harjoittelussa tulee tarvitsemaan, oppii pikkuhiljaa CrossFit-salilla. CrossFit-salilla oppii liikkeet, tekniikat, oikeanlaisen lämmittelyn, kehonhuollon, mobilisaatioliikkeet, oikeat treenimäärät ja jopa urheilua tukevan ruokavalion. Tämän takia harrastuksen aloittamiseen on varsin pieni kynnyks. Haluaisinkin kehottaa kaikkia muusikoita aloittamaan jonkin urheiluharrastuksen, oli se sitten uinti, juoksu, tennis, jalkapallo, kuntosali, tai mikä tahansa itseä innostava laji, sillä urheilun hyödyt jokapäiväiseen elämään sekä soittamiseen ovat kiistattomat.

## 2 Harmonikan soittaminen

### 2.1 Fyysistä puuhaa

Harmonikan soittaminen vaatii soittajalta fyysisesti varsin paljon. Soitin on iso ja hankalan muotoinen. Soittimen kannatteluun ja soittamiseen vaaditaan paljon. Soittimen tukemiseen vaaditaan niin jalkojen lihaksia kuin käsiäkin, mutta erityisen tärkeässä asemassa on keskivartalon ja yläselän tuki eli toisin sanoen lapatuki. Jalat kannattelevat soitinta, vasenta käsivartta ja hartiaa käytetään bassopuolen ja palkeen liikuttamiseen, vasemman ja oikean käden sormet painelevat koskettimia ja oikea käsi ja kynärpää on pidettävä koholla sormityöskentelyn helpottamiseksi (Väyrynen, 1997). Oikeanlainen keskivartalon ja yläselän hallinta on parantanut omaa soittoasentoani, soittomukavuutta sekä auttanut hallitsemaan isoa ja painavaa soitinta paremmin.

### 2.2 Soittimen koko

Soitin on hyvin painava, oli kyse sitten pienestä tai täysikokoisesta soittimesta. Soittajan koosta riippuen, soitin voi painaa 4-15 kiloa. (Väyrynen, 1997) Harmonikat ovat useasti soittajan kokoon nähden varsin ison näköisiä, mutta erityisesti konserttiharmonikan kohdalla tämä saattaa muodostua soittajalle jonkinasteiseksi ongelmaksi. Ainakin omalla kohdallani, kun vaihdoin edellisestä soittimesta nykyiseen konserttiharmonikkaani, oli kokoero aika merkittävä. Konserttiharmonikka kun on harmonikoista suurin ja painavin. Oma konserttiharmonikkani painaa 14,3 kiloa ja sen ulkoiset mitat ovat 46,5 cm x 23,5 cm. Pienikokoisilla soittajilla voi olla ulottuvuusongelmia kuin myös ongelmia soittimen painon kanssa. Itse olen taistellut molempien seikkojen kanssa.

### 2.3 Ergonomia

Soittajan ergonomiaa tuskin voi koskaan painottaa liikaa. Soittajat joutuvat kuitenkin istumaan tai seisomaan soittimensa kanssa useita tunteja päivässä harjoitellessaan tai esiintyessään, ja huonolla ergonomialla ja soittoasennolla voi vahingoittaa kehoaan pahasti. Pahimmassa tapauksessa vaurio tulee lyhyessäkin ajassa kuten esimerkiksi jännetupen tulehdus, tenniskyynärpää tai hermopinteet. Ongelmat voivat myös kehittyä pitkän ajan kuluessa, kuten kropan virheasennot, liikkuvuusongelmat tai nivellukot. Itse olen valitettavan huono esimerkki siitä, miten oikealle puolelle kallellaan oleva soitto- ja harjoitteluasentoni on vuosien kuluessa aiheuttanut minulle vinon lantion. Onneksi ongelmaa voi korjata esimerkiksi osteopaatin avulla.

Mielestäni olisi myös syytä niputtaa termit soittoergonomia ja soittoasento yhteen, sillä mielestäni kyseiset asiat liittyvät hyvin vahvasti toisiinsa. On toki totta, että soittoasento itsessään tarkoittaa vain tietynlaista jonkin soittimen soittamisessa vaadittavaa asentoa, mutta pidän enemmän ajatuksesta, että puhuttaessa soittoasennosta muistettaisiin myös soittoergonomia ja ajateltaisiin soittoasentoa ja soittoergonomiia kokonaisuutena. Soittoasento ei ikinä ole staattinen liikkumaton tila, vaan keho mukaillee musiikkia koittaen säilyttää optimaalisen soittoasennon, joten näin ollen ergonomia on mielestäni osa soittoasentoa. Oikeanlaisella ergonomialla on myös suuri vaikutus itse musiikkiin, sillä soittoasennolla voi vaikuttaa esimerkiksi äänenväriin, linjoihin ja ilmaisuun. Soittaessa olisi tärkeää muistaa pitää keho rentona, mutta hallittuna. Jännitystiloja ei pitäisi päästää syntymään, sillä soitto muuttuu kireäksi ja äänenväri kärsii. Jännitystilojen takia soittaminen voi alkaa tuntua epämukavalta ja soittamisen mielekkyys vähenee. Keho tulisi opettaa toimimaan soittaessa mahdollisimman rennosti jo alkeisopetuksesta lähtien (Väyrynen, 1997).

#### 2.4 Oppilaiden soittoasento

Opettajien olisi erityisen tärkeää kiinnittää pienestä pitäen huomiota oppilaan soittoasentoon. Hyvä soittoasento on yksi harmonikan soittamisen tärkeimmistä ja perustavanlaatuisimmista asioista (Väyrynen, 1997). Oikeanlaisen tukevan, mutta rennon soittoasennon rakentaminen tulisi aloittaa heti ensimmäisestä soittotunnista lähtien ja kiinnittää siihen huomiota joka ikinen soittotunti. Hyvä keino olisikin aina tunnin aluksi rakentaa oppilaan kanssa oikeanlainen soittoasento ja vasta sitten ryhtyä soittamaan. Tämä vaatii opettajalta ja oppilaalta pitkäjänteisyyttä ja hermoja, mutta maksaa itsensä takaisin, kun oppilaan ei tarvitse myöhemmässä iässä etsiä ratkaisuja väärästä soittoasennosta syntyneisiin vammoihin tai kiputiloihin. Harmittavan monet harmonikkaopettajat sivuuttavat soittoasennon merkityksen ja keskittyvät vain musiikillisiin seikkoihin. Kuitenkin hyvä soittoasento mahdollistaa virtuoosisuuden, sointiväriin, vaivattoman tekniikan ja tekee soittamisesta miellyttävää, kun asento on rento ja niin luonnollinen kuin se harmonikkaa soittaessa voi olla. On opettajan vastuulla pitää huolta, että soittimen koko on suhteessa oppilaan kokoon, että remmit ovat oikein säädettyinä ja että soitin istuu oppilaan sylissä kunnolla. Varsinkin lasten kasvuvaiheessa täytyy kiinnittää huomiota remmien säätöihin ja soittimen kokoon, sillä lapset saattavat kasvaa lyhyessäkin ajassa varsin paljon, eivätkä itse huomaa säätää remmejä kasvun myötä. Tällöin soittaja mukautuu remmien mukaan, eivätkä remmit soittajan mukaan, mikä aiheuttaa kummallisia soittoasentoja ja mahdollisesti lihaskireyksiä.

### 3 Soittoasento

#### 3.1 Perusteet

Esittelen tässä ideaalin soittoasennon, mutta on muistettava, että se on jokaiselle soittajalle yksilöllinen. Kuitenkin, jos perussoittoasento tuntuu soittajasta hankalalta, on tällöin syytä olettaa, että vika on puutteellisessa liikkuvuudessa tai lihaskireyksissä. Tämänlaisessa tapauksessa olisi hyvä ryhtyä selvittämään mistä kohtaa kehoa kireyksiä löytyy ja ottaa kyseiseen ongelmaan auttavat kehonhuoltoharjoitteet päivittäiseen ohjelmaan.

Soittoasennon tarkoituksena olisi vapauttaa keho luonnolliseen liikehdintään ja musikaaliseen ilmaisuun. Asennon olisi tarkoitus kuormittaa kehoa mahdollisimman vähän ja se ei saisi olla staattinen, vaan sen suhteen pitäisi pyrkiä dynaamisuuteen. Soittoasennon pitämiseen osallistuvat sekä vartalon syvät (asentoa ylläpitävät), että pinnalliset (liikettä tuottavat) lihakset. Selkärangan tulisi olla neutraalisti sen luonnollisten mutkien mukaan ja pään, niskan, hartioiden, lantion, jalkojen ja jalkaterien pitäisi olla tasapainossa. (Kuparinen & Markkula, 2008)

Kuvissa mallina toimin minä ja kuvaajana Vilma Räikkönen.

#### 3.2 Istuminen

Istuminen lähtee oikean korkuisen tuolin valinnasta. Tuolin pitäisi olla sen korkuinen, että sillä istuessa jalat ovat lattiaan nähden noin 90 asteen kulmassa. Jalkapohjien tulisi olla kokonaan lattiaa vasten (Väyrynen, 1997). Oikean korkuisen tuolin tärkeyttä harmonikansoittajalle ei voi liikaa korostaa. Jopa kolmen senttimetrin korkeusero saattaa aiheuttaa huomattavan eron soittoasentoon, joten harmonikansoittajan on perusteltua olla tarkkana soittotuolinsa suhteen (Väyrynen, 1997). Tuolilla tulisi istua istuinluiden varassa, painon jakautuessa tasaisesti molemmille puolille. Selkärangan sivuprofiiliin pitäisi olla neutraali, eli suora linja niskasta lantioon, selkärangan tehdessä lannerangan kohdalla sisäänpäin kääntyneen kaaren alaselässä (Kuparinen & Markkula, 2008). Tämä kaari on usein se, joka muuttuu pyöristyneeksi, kun alavatsalihakset eivät jaksu tukea kehoa ja lantio kääntyy sisäänpäin. Alaselän



pyöreyyteen on mahdollista vaikuttaa istumalla niin lähellä tuolin reunaa kuin vain on mahdollista ja pitää hyvä tuki keskivartalon alaosassa ja antamalla painon olla tukevasti jalkojen varassa.



Kuvio 1. Istuma-asento soittaessa

### 3.3 Soittimen asettelu

Soitin tulisi asettaa syliin niin, että sen paino on vasemman etureiden päällä ja oikea kulma on tuettuna oikeaan reiteen. Soittimen tulisi levätä molempien jalkojen varassa, mutta erityisesti vasemman reiden päällä (Väyrynen, 1997). Soittimen alapuolen tulisi olla kokonaan vasten reittä ja varoa soittimen kallistumista taaksepäin niin, että alareuna nousee ylös. Vartalon tulisi pysyä neutraalina ja paino ei saa siirtyä kokonaan vain toisen jalan varaan. Kun soitin on sylissä, yläselän pitäisi pysyä neutraalina. Harmonikansoittajien vaarana on yläselän pyöristyminen, joka aiheuttaa pitkän ajan kuluessa lavan alueen lihasten pitenemistä ja lapojen ulospäin työntymistä ja rintalihasten lyhentymistä ja kiristymistä. Tämä johtaa pidemmällä aikavälillä kumaraan ryhtiin. Hyvän selän asennon löytämiseen kannattaa nähdä vaivaa, sillä tällöin myös pään ja niskan asento on rennompi (Väyrynen, 1997).



Kuvio 2. Soittimen asettelu edestäpäin

### 3.4 Soittimen kiinnittäminen

Kun soitin on soittajan sylissä, säädetään remmit sopivan pituisiksi. Oikea pituus määräytyy tietenkin soittajan koon mukaan. Remmejä on myös eri kokoisia ja pienissä soittimissa on pienet remmit ja päin vastoin. Niitä pystyy ostamaan eri kokoisina ja eri malleina. Harmonikan mukana tulee aina remmit, mutta soittajan olisi syytä aina miettiä ovatko juuri ne remmit sopivat itselle, vai olisiko syytä ostaa paremmat. Oma kokemukseni on, että suurin osa harmonikan soittajista käyttää soittimen mukana tulleita remmejä ja niin sanotusti tyytyy niihin. Toki, jos soittimen mukana tulevat remmit ovat sopivat, niitä ei ole syytä vaihtaa. Olisi kuitenkin hyvä muistaa ja muistuttaa oppilaita, että mahdollisesti epämukaville remmeille on vaihtoehtoja. Itse olen koonnut kaksista tai kolmista eri remmeistä itselleni yhden sopivat.

Remmien tulisi vakauttaa harmonikka soittajan sylissä. Soitin ei saisi heilua eteen eikä taakse eikä sivuttaisesti kumpaankaan suuntaan. Remmien tulee olla napakat, mutta ei niin kireät, että hartiat painuvat kasaan tai soitin nousee ylöspäin. Remmien tulisi olla

niin tiukalla, että paljetta vedettäessä soitin ei liiku vasemmalle, eikä paljetta työntäessä soitin liiku oikealle. (Jacomucci & Delaney, 2013)

Remmejä säätäessä tulisi myös ottaa huomioon soittajan mittasuhteet ja mieltymykset. Varsinkin ammattisoittajien parissa on hyvinkin erilaisia mieltymyksiä remmeistä. Osa soittaa hyvinkin löysillä remmeillä ja jopa ilman selkähihnaa ja toisilla remmit ovat tiukemmalla. Tällöin onkin tärkeää katsoa aiheuttaako remmien kiinnitystapa soittimen virheasentoja tai vaikuttavatko ne haitallisesti soittoasentoon. Jos näin ei käy, on syytä kuunnella soittajaa ja luottaa siihen, että soittaja itse tietää millaiset remmit ja niiden säädöt ovat itselleen sopivat.

#### 3.4.1 Perinteiset remmit

Yleisimmin käytettävät remmit koostuvat kahdesta hihnasta, joista kädet pujotetaan läpi. Kumpikin hihnoista on kiinnittynyt puoleltaan sekä soittimen ylä-, että alareunaan. Näiden lisäksi remmit kiinnittyvät selässä toisiinsa poikittaisella hihnalla. Vasenta ja oikeaa remmiä voi säätää sekä ylhäältä että alhaalta ja myös keskeltä haluaamaansa pituuteen pitkittäissuunnassa. Selän poikki kulkevaa remmiä säädetään leveyssuunnassa.



Kuvio 3. Perinteiset remmit

### 3.4.2 PasiPro -remmit

PasiPro -remmit ovat joensuulaisen Pasi Hirvosen kehittämät remmit. Näissä on myös kaksi hartioiden yli kulkevaa remmiä, jotka ovat kiinni soittimen yläreunassa, mutta ne kiinnittyvät alaselän ympäri kulkevaan remmitykseen. Näin remmit tukevat alaselkää ja soittimen painon saa hieman paremmin jaloille soittimen kuitenkin pysyessä alareunastaan lähellä vartaloa. Tässä remmimallissa hartioiden yli menevät remmit lähinnä pitävät soittimen paikallaan sivuttaissuunnassa, eli estävät soittimen liikkeen työntöpalkeella oikealle ja vetöpalkeella vasemmalle.



Kuvio 4. PasiPro -remmit

### 3.5 Bassoremmi

Bassoremmi pitää vasenta kättä vaakasuunnassa paikoillaan ja mahdollistaa palkeen vetämisen. Remmin tulisi olla napakka, mutta käden on mahdollista liikkumaan pystysuunnassa, sekä jonkin verran myös eteen- ja taaksepäin. Remmi ei saa olla niin löysä, että paljetta vetäessä ranteen ja bassopuolen väliin jää paljon tilaa. Käden pitäisi olla niin syvällä, että ranne mahtuu liikkumaan vapaasti ja sormet ulottuvat sisimmillekin näppäimille vaivatta. Käden mallista riippuen remmin etureunan pitäisi asettua suurin piirtein ranteen kohdalle.

Vasemman käden tulisi pysyä soittaessa mahdollisimman rentona, sillä harmonikansoittajan lihasjännitykset ovat useasti vasemmalla puolella, sillä vasen käsivarsi joutuu työskentelemään paljetta käyttäessä. Vasen hartia tulisi pyrkiä pitämään alhaalla lepoasennossaan ja välttää sen jännittymistä ja kohoamista. (Väyrynen, 1997)



Kuvio 5. Bassoremmi

## 4 CrossFit

### 4.1 Mitä se on?

CrossFit on Greg Glassmanin 90-luvun lopulla Yhdysvalloissa kehittämä urheilumuoto (Murphy, 2013), jossa on tarkoitus tehdä jatkuvasti vaihtelevia toiminnallisia liikkeitä korkealla intensiteetillä (www.CrossFit.com, 24.8.2015). CrossFitin tarkoitus on kehittää urheilijaa laaja-alaisesti. CrossFitin erikoisuus onkin se, että siinä ei erikoistuta mihinkään tiettyyn lajiin. CrossFit harjoitteluun kuuluu muun muassa seuraavaa: maastaveto, tempaus, kyykyt, rinnalleveto, työntö, leuanvedot, dipit, köysikiipeily, punnerrukset, vatsalihasliikkeet, käsilläseisonta, käsilläseisontapunnerrus, käsilläkävely, pidot, pyöräily, juoksu, uinti ja soutu (www.CrossFit8000.com, 24.8.2015). CrossFit kuitenkin kehittyy koko ajan ja kisoissa onkin jo nähty muun muassa kiipeilyä, hiihtoa sekä esteratoja. CrossFitin kuuluu vahvasti myös yhteisöllisyys ja suurin osa CrossFit-salin jäsenistä tuntee toisensa.

### 4.2 Historia ja peruseriaatteet

Greg Glassman on entinen voimistelija, joka halusi löytää harjoittelumuodon joka olisi yhtä vaativaa ja kehittävää kuin renkailla tai nojapuilla voimistelu joihin vaaditaan huomattava määrä lihastyötä, voimaa ja vartalonhallintaa. Glassman ei halunnut harjoittaa yksittäisiä lihaksia eli tehdä eristäviä liikkeitä, niin kuin kuntosalilaitteilla harjoiteltaessa tehdään. Esimerkiksi hauiskääntö liikkeenä harjoittaa vain yksittäistä lihasta, eli olkavarressa sijaitsevaa kaksipäistä haislihasta (Holopainen, 2015). Glassman halusi tehdä moninivelliikkeitä, jotka harjoittaisivat useita lihasryhmiä samaan aikaan ja kuormittaisivat mahdollisimman suurta osaa kehosta samaan aikaan. (Murphy, 2013)

Glassman kehitti määritelmän hyvästä kunnosta mitattavana määreenä, jota hän kuvasi sanoilla "yleinen fyysinen valmius". Glassman totesi, että kuntoa pystyy mittaamaan kaavalla (teho=voima x matka/aika) ja näin seuraamaan urheilijan

kehitystä tehontuoton kannalta. Näin syntyi Glassmanin määritelmä kunnosta joka on: “Kunto on yhtä kuin työkapasiteetti, joka mitataan eripituisista suorituksista ja mahdollisimman laaja-alaisesti.” Laaja-alaisuuteen kuuluu saavuttaa mahdollisimman hyvät tulokset seuraavilla osa-alueilla:

Kestävyys  
Lihaskestävyys  
Voima  
Liikkuvuus  
Koordinaatio  
Tasapaino  
Ketteryys  
Tarkkuus  
Teho  
Nopeus

(Murphy, 2013)

## 5 Harmonikansoitto ja CrossFit kohtaavat

### 5.1 Vastakkainasettelu

Soittaminen on istumatyötä, vaikkakin suhteellisen raskasta sellaista, joten olisi hyvä saada vastapainoksi koko kehoa liikuttavaa tekemistä. Mielestäni nimenomaan toiminnallinen harjoittelu ja voimaharjoittelu ovat avainasemassa harmonikansoitossa hyödyllisten lihasten parantamisessa. Toiminnallinen harjoittelu auttaa hallitsemaan kehoa paremmin myös soittaessa ja voimaharjoittelu lisää voimaa, jota sitäkin tarvitsee yllättävän usein soittaessa isoa soitinta.

Liian usein törmää musiikin ja urheilun vastakkainasetteluun. Lause "musiikki pelasti minut urheilulta" on monesti käytetty ilmaisu, jota myönnän itsekin syyllistyneeni ennen käyttämään. Itselläni oli monta vuotta kestänyt kausi, jolloin en urheilut tai liikkunut, enkä kokenut sitä millään lailla tarpeelliseksi soittamisessani. Kun myöskään kukaan soittokavereistani ei harrastanut tai harrasta edelleenkaan mitään säännöllistä liikuntaa, ei liikkumattomuudessani ollut mitään poikkeavaa. Nyt kun urheilu on osa jokapäiväistä elämäni, huomaan kuinka paljon hyötyä siitä on soiton kannalta, niin fyysisesti kuin henkisesti. Toivoisinkin, että urheilun hyödyistä soiton kannalta puhuttaisiin enemmän, eivätkä musiikki ja urheilun harrastaminen sulkisi toisiaan pois. Löysin liikunnan ilon ja huomasin sen vaikutukset omaan soittooni, kun päädyin aloittamaan harrastuksenani CrossFitin. Se on tuonut paljon apua soiton lisäksi myös muille elämäni osa-alueille.

### 5.2 Liikunnan puute

Mediassa on jatkuvasti uutisia siitä, kuinka nyky maailmassa ihmiset liikkuvat liian vähän, mutta silti hyvin monet muusikot kokevat, ettei heidän tarvitse urheilla. Kuitenkin heikko fyysinen kunto altistaa soittajia rasitusvammoille; sekä sen lisäksi myös puutteellinen kehon- ja asennonhallinta, instrumentin muoto, koko, paino, kannattelu ja sen vaatima soittoasento voivat olla yhtälailla syitä rasitusvammojen syntyyn (Kuparinen & Markkula, 2008). Sen takia onkin kummallista, että soittajat eivät harrasta liikuntaa, sillä kaikkiin näihin voisi vaikuttaa lihaskunnon parantamisella. Instrumentin ulkomuotoon ei suoranaisesti voi vaikuttaa urheilulla, mutta sen kannattelusta ja soittoasennosta voi tehdä itselleen huomattavasti helpompaa omaamalla hyvän lihaskunnon.



Harmonikansoittajille tyypillisiä ongelmakohtia ovat selkävaivat, niska-hartiaseudun vaivat, olkapää-, kyynärpää- ja rannevaivat, sekä päänsärky (Kuparinen & Markkula, 2008). Itselläni on ollut vuosien saatossa niin selkä- ja olkapäävaivoja kuin myös niska-hartiaseudun vaivoja ja päänsärkyä. Näiden lisäksi lapojen kanssa on ollut kaikenlaista ongelmaa. Nyt puolentoistavuoden CrossFit-harrastus takanani, voin todeta, että suurin osa vaivoista on jäänyt pois. Päänsärkykin, joita ennen oli lähes viikottain, ovat kadonneet.

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia terveyteen monien sairauksien, muun muassa diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä. Tämän lisäksi lihasten voimantuotolla ja lihastoiminnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia nivelten liikkuvuuden ylläpitoon. (www.terveyskirjasto.fi, 19.11.2015) Erityisesti muusikoille, joiden soitto- ja opetusura saattaa jatkua myöhäisellekin iälle asti, ja joille esimerkiksi käsien ja sormien nivelten toimiminen on niin vahvasti sidoksissa ammattiin, olisikin ensiarvoisen tärkeää pitää huolta kehostaan harrastamalla jonkinlaista liikuntaa tukeakseen omaa muusikkouttaan ja toki myös yleisterveyttään.

Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös fyysiseen ja psyykkiseen jännittyneisyyteen ja mielialaan. Liikunnasta on hyötyä myös mielenterveyden kannalta.

(www.terveyskirjasto.fi, 19.11.2015) Liikunnalla voisi siis myös olla hyviä vaikutuksia esiintymisjännityksen lieventämisessä ja sillä voisi helpottaa muusikon uran mahdollisesti aiheuttamia paineita. Mielestäni liikunnan positiivisia vaikutuksia muusikon uraan ja soittotaitoon ei hyödynnetä tarpeeksi, jos ollenkaan. Toivoisin, että lihaskunnon ja liikunnan arvostus, sekä kehonhuollon merkitys kasvaisi musiikkipiireissä ja liikunnasta saataisiin käyttöön sen koko hyödyntämätön potentiaali muusikoiden avuksi.

## 6 Voima- ja toiminnallinen harjoittelu

Voimaharjoittelu on lisännyt suosiotaan ihmisten keskuudessa ja se on ruvennut korvaamaan entistä ajatusmaailmaa pelkän kestävyysurheilun riittävydestä. Tämä on erittäin hyvä, sillä lihasten ja luuston kunnolla on merkittävä vaikutus ihmisen terveydelle ja fyysiselle toimintakyvylle. Lihaskuntoharjoittelu on myös yksi parhaista keinoista hoitaa ja nimenomaan ehkäistä tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja. (Sundell, 2014)

Toiminnallinen harjoittelu perustuu kehon toimintakykyyn ja sen fyysisiin mahdollisuuksiin. Toiminnallisella harjoittelulla pyritään parantamaan kehoa niin arkielämässä tarvittaviin fyysisiin kykyihin kuin ääritilanteessa vastaan tuleviin haasteisiin. (Andersen, Maarberg & Frisch, 2015) Pelkällä kehonpainolla treenaamisenkin voi tehdä erittäin raskaasti ja se myös kehittää lihaksia tehokkaasti.

Voimaharjoittelu kasvattaa absoluuttista voimaa, mutta se kehittää lisäksi koordinaatiokykyä ja parantaa turvallisten liikeratojen ylläpitoa. Voimaharjoittelussa kehittyneet nostotekniikat ja liikeradat auttavat myös arkielämässä tapahtuvissa tapahtumissa, kuten kauppakassien kantamisessa.

([www.dynamosali.com](http://www.dynamosali.com), 27.10.2015)

Harmonikansoittajille erityisesti nostotekniikat ja vahva selkä ovat tärkeitä. Harmonikkaa joutuu nostamaan useita kertoja päivässä, sekä kantamaan sitä selässä joskus pitkiäkin välimatkoja, joten vahvat lihakset ja oikeat tekniikat ennaltaehkäisevät mahdollisia vammoja. Väittäisin myös, että hyvä fyysinen kunto ja erityisesti lihaskunto edesauttaa kehoa jaksamaan ja palautumaan pitkistä soittoharjoittelupäivistä. Uskoisin, että jos keho ja lihakset ovat vahvat, ei monen tunnin istuminen kuormita kehoa yhtä paljon, kuin jos lihaksisto ei ole kovin hyvässä kunnossa. Keho myös kestää pitkätkin harjoitusrupeamat paremmin ollessaan vahvempi, sillä lihakset kannattelevat kehoa ja soittoasento säilyy parempana. Uskallan myös väittää, että niin sanotut huonoryhtiset istuma-asennot eivät vaikuta kehoon yhtä haitallisesti, jos keho on muutoin fyysisesti vahva, kuin ehkä heikompaan kehoon vaikuttaa.

## 7 Soittoa tukevat liikkeet

### 7.1 Taustaa

Olen koonnut tähän soittoa tukevia CrossFitin perusliikkeitä aihepiiriin mukaan. On mainittava, että liikkeiden toimivuus soittoa tukevinä liikkeinä perustuu vain omiin kokemuksiini, mutta uskallan väittää, että harjoittelemalla esittelemiäni liikkeitä lihaskunto paranee ja kehonhallinta kasvaa. Monet liikkeistä kuuluisivat kaikkiin kategorioihin, mutta olen lajitellut ne sen mukaan, mitä lihasryhmää ne kuormittavat eniten. Esimerkiksi kyykyissä keskivartalon tuki on ehdottoman tärkeää, mutta suurimman työn tekevät kuitenkin jalat ja pakarat, joten olen laittanut kyykyt ”Jalat” -otsikon alle.

Aloittelijan olisi syytä aloittaa painon kanssa suoritettavat liikkeet niin pienillä painoilla kuin mahdollista. Tangon kanssa suoritettavat liikkeet pitää aloittaa esimerkiksi puukepillä ja näin hakea ensin oikeat liikeradat ja kunnollinen tekniikka ja vasta sitten siirtyä tekemään liikkeitä painojen kanssa. Painojen pitäisi olla aina sellaiset, että tekniikka pysyy hyvänä, eikä vääriä liikeratoja pääse syntymään. On parempi tehdä pidempään maltillisilla painoilla, kuin lisätä niitä liian nopeasti, sillä kun tekniikka on kunnossa, tapahtuu kehitystäkin nopeammin, kun liike menee oikeille lihaksille.

Olen valinnut tähän nimenomaan koko kehoa kuormittavia kehonpainolla ja levytangolla suoritettavia liikkeitä, sillä CrossFitin parissa ei varsinaisesti tehdä eristäviä liikkeitä. Sen lisäksi uskon myös, että kokonaisvaltaisesti kehoa kuormittavista liikkeistä on enemmän hyötyä arkielämässä sekä soiton harjoittelussa. Suuret vapailla painoilla tehtävät liikkeet, kuten maastaveto ja takakyyky kehittävät kohdelihaksiensa lisäksi myös pieniä tasapainolihaksia sekä tukilihaksia ja näin ollen liikkeet ovat tehokkaampia kuin eristävämmät liikkeet. Liikkeiden tekniikat ja liikeradat on kuitenkin syytä opetella huolella ja jos harjoittelun aloittaa muualla kuin CrossFitsalilla, on suositeltavaa käyttää ohjaajaa/personal traineria tai vaikka kokenutta saliharrastajaa apuna oikeiden liikeratojen etsimiseen välttääkseen loukkaantumiset. Kirjoittamieni ohjeiden avulla on kuitenkin mahdollista aloittaa harjoittelu täysin omatoimisestikin.

Valitsemistani liikkeistä erityisesti valakyyky on varsin haastava ja sen harjoittelu tulisi ehdottomasti aloittaa kepillä. Olen kuitenkin ottanut sen mukaan,

sillä se on yksi parhaista keskivartaloliikkeistä ja sen avulla saa parannettua rintarangan alueen liikkuvuutta, mistä on hyötyä harmonikan soitossa.

Esittelen valitsemani liikkeet CrossFitin liikestandardien mukaisesti, jotka saattavat joiltain osin poiketa tavallisista liikestandardeista. Käytän näitä liikestandardeja oman lajini takia, mutta myös sen takia, että CrossFitissa liikeradat ovat tällaiset, jotta jokainen liike tehtäisiin mahdollisimman suurella liikelaajuudella ja näin saataisiin suurin mahdollinen hyöty treenistä irti. Levypainoilla tehtävissä raskaissa liikkeissä on syytä käyttää telinettä tai räkkiä, josta levypainotangon voi ottaa niskaan tai eturäkkiasentoon.

En myöskään aio antaa mitään niin sanottuja treeniohjelmia, sillä suhtaudun liikkeisiin nimenomaan osana CrossFittia ja sen parissa emme tee niin sanottuja yleisiä treeniohjelmia, kuten yksijakoinen, kaksijakoinen tai kolmijakoinen ohjelma, joita tavallisella salilla käyvät monesti käyttävät. Sen sijaan alla esiteltyjä liikkeitä käytetään joko voimaharjoitteluna, tai sitten yhdistettynä muiden liikkeiden kanssa niin kutsutussa *MetCon*-harjoittelussa, eli kovasykkeisessä treenissä. *MetCon* tulee sanoista metabolic conditioning. *MetCon*-harjoituksen tarkoituksena on parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, eli se on kovasykkeistä ja korkealla intensiteetillä tehty harjoitus.

Maksimivoimaharjoittelussa useimmiten käytetyt sarjat ovat 3x5,3x3,3x1 ja nämä on tarkoitus tehdä niin raskailla painoilla kuin mahdollista. Sarjojen määrä ja pituus riippuvat kuitenkin harjoituksen tarkoituksesta (maksimivoima, voimakestävyys, räjähtävyys) ja voivat olla oikeastaan lähes mitä vain. Esimerkiksi 2x10, 6x4, 4x7, 2x30 ja niin edes päin. *MetCon*eissa toistomäärät voivat olla mitä tahansa yhdestä ylöspäin. On myös huomioitava, että CrossFitissa tehdään myös monia muita liikkeitä, sekä myös variaatioita tässä työssä esitellyistä liikkeistä. Annan liikeohjeistuksien jälkeen muutaman esimerkin treeneistä, joita CrossFitin parissa tehdään. Näissä esimerkeissä mukana on myös liikkeitä, joita en ole tässä työssä esitellyt.

Kaikki alla mainitut liikkeet on mahdollista suorittaa myös niin sanotulla tavallisella kuntosalilla, tai missä vain, mistä löytyy vapaat painot, leuanvetotanko ja kahvakuula.

Kuvissa mallina toimii Theo Ström ja kuvaajana minä.

## 7.2 Jalat

### 7.2.1 Takakyykky

Takakyykky on liike, jossa suurimman työn tekee taka- ja etureidet sekä pakarat, mutta myös keskivartalolla on suuri rooli tämän liikkeen suorittamisessa. Näiden lisäksi myös monet pienet tukilihakset tekevät töitä liikkeen aikana.

Aseta levytanko niskaan niin, että paino lepää epäkkäiden päällä. Käsien otteen tulisi olla juuri hartioita leveämpi ja kyynärpäiden tulisi olla suoraan tangon alapuolella. Jalkojen tulisi olla hartioita jonkun verran leveämmällä ja varpaiden osoittaa hieman ulospäin. Oikea kyykkyleveys on henkilökohtainen. Toiset kyykkäävät leveämmällä, toiset kapeammalla. Kyykyn aikana polvien tulee olla samansuuntaisesti varpaiden kanssa. Polvien sisäänpäin kääntymistä on vältettävä.

Lähde kyykkäämään alaspäin niin, että keskivartalo pysyy tiukkana ja selkä neutraalissa asennossa. Kun lantio ylittää polvilinjan, eli yli 90 asteen kulman, työnnä itsesi jaloilla ja pakaroilla takaisin ylös. Työnnä polvia koko ajan aktiivisesti ulospäin ja ylöstulella työnnä lantio jalkojen väliin.



Kuvio 6. Takakyykky

## 7.2.2 Etukyykky

Etukyykky on kuin takakyykky, mutta etukyykyssä tanko lepää kehon etupuolella olkapäiden varassa käsien pitäessä tankoa paikoillaan. Tätä asentoa kutsutaan eturäkki-asennoksi. Eturäkkiasento vaatii hyvää liikkuvuutta niin rintarangan, kuin olkapäidenkin osalta, joten aluksi voi olla haastavaa pitää tanko eturäkissä, mutta harjoittelun myötä ja liikkuvuuden parantuessa asento helpottuu. Tangon pitäminen eturäkissä vaatii vahvaa keskivartaloa, mutta erityisesti myös selkäliahaksia ja lapojen tukea, joten etukyykky on varsin hyödyllinen haitaristeille.

Tangon tulisi levätä etuolkapäiden päällä mahdollisimman lähellä kaulaa, useimmiten jopa ihan kaulassa kiinni, ja tangosta voi pitää kiinni joko vain sormenpäillä, tai kunnollisella puristusotteella, riippuen siitä, miten liikkuvuus antaa periksi. Kyynärpäiden tulisi pysyä lähes 90 asteen kulmassa kehoon nähden ja niiden putoamista alas tai sivuille on vältettävä.



Kuvio 7. Etukyykky

### 7.2.3 Valakyykky

Valakyykyssä kyykky tapahtuu täsmälleen samoin kuin takakyykyssä ja etukyykyssä, mutta asento on erilainen. Tässä liikkeessä tanko pidetään suorilla käsillä pään päällä koko kyykyn ajan. Liike vaatii suurta keskivartalon voimaa ja vahvoja lapoja ja olkapäitä.

Aseta tanko niskan taakse, ota noin kaksi kertaa hartioita leveämpi ote tangosta ja työnnä tanko ylös suorille käsille. Tästä asennosta suorita kyykky. Tämä liike on osa painnonnoston tempausta ja on yksi vaativimmista liikkeistä ja vaatii erittäin hyvän liikkuvuuden niin rintarangan, olkapäiden, lantion kuin nilkkojenkin osalta. Tätä liikettä on hyvä lähteä harjoittelemaan kepin kanssa pilkkomalla liike pieniin osiin. Harjoittelun voi aloittaa harjoittelemalla alkuasennon varmaksi, eli viemällä kepin suorille käsille pään yläpuolelle ja pitämällä sen siellä. Monelle aloittelijalle jo tämän liikkeen suorittaminen on mahdotonta. Kappaleessa 9 *Liikkuvuus ja Kehonhuolto* kerron harjoitteita, joilla voi parantaa yläkropan ja lantion liikkuvuutta.



Kuvio 8. Valakyykky

## 7.3 Keskivartalo

### 7.3.1 Maastaveto

Maastaveto on yksi parhaimmista perusliikkeistä. Se vahvistaa tehokkaasti keskivartaloa, reisilihaksia ja pakarointia. (Norum & Christensen, 2015)



Asetu seisomaan tangon taakse hartianlevyiseen asentoon niin, että sääret koskettavat tankoa. Kumarru alaspäin tankoa kohti neutraalilla selällä vieden takapuolta taaksepäin. Tartu tankoon, pidä rinta auki ja lähde nostamaan tankoa jaloilla ja pakaroilla. Kun tanko ohittaa polvet, työnnä lantio eteen. Painon tulisi olla suorituksen ajan kantapäillä ja keskijalalla ja painon siirtymistä varpaille tulisi välttää. Polvia on noston alkuvaiheessa hyvä muistaa työntää ulospäin, etteivät ne pääse taipumaan sisäänpäin. Tangon tulee kulkea ylös ja alas koko ajan jalkoja koskettaen.



Kuvio 9. Maastaveto

Varo näitä:

Pyöristynyt selkä lähdössä



Yliojentunut yläasento



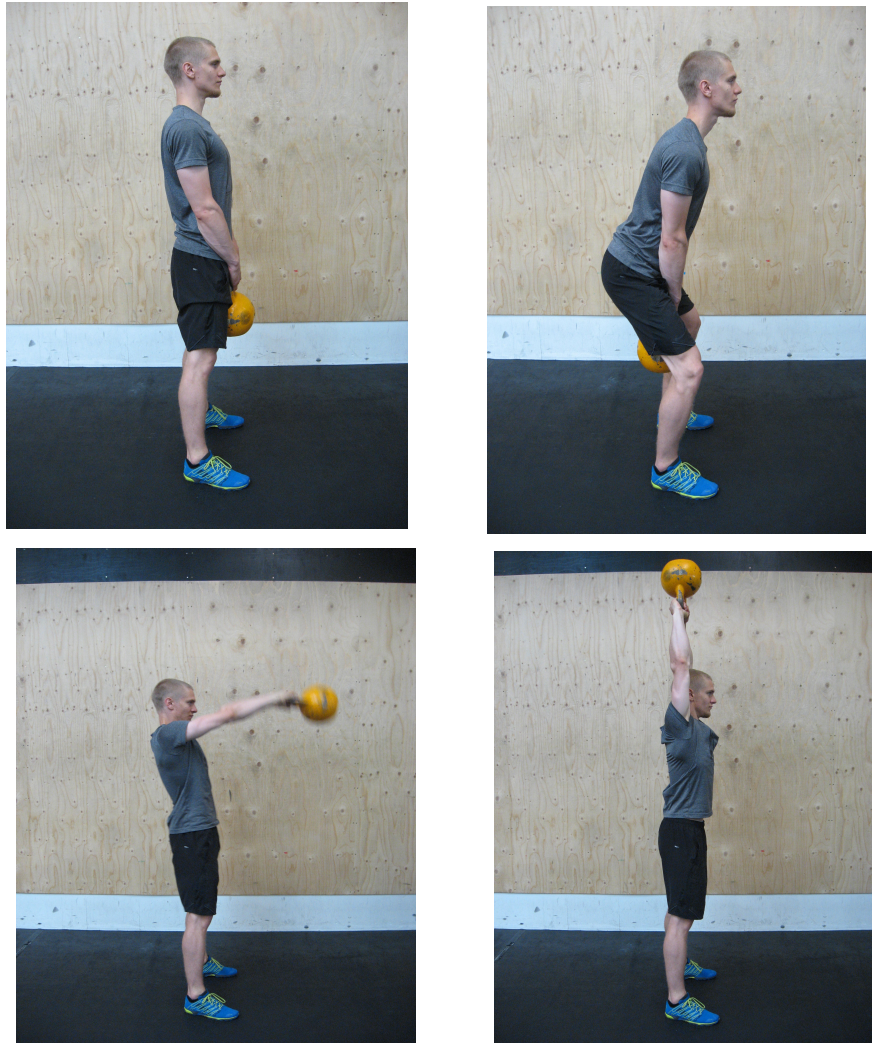
Kuvio 10. Virheelliset maastavedon asennot



### 7.3.2 Kahvakuulaheilautus

Kahvakuulaheilautus vahvistaa keskivartaloa ja parantaa sen hallintaa, mutta liikkeessä aktivoituvat myös takareidet, pakarat ja selän lihakset. Heilautus parantaa myös käsien puristusvoimaa. (Norum & Christensen, 2015)

Mene seisomaan kahvakuulan taakse jalat hartianleveyisessä asennossa. Nosta kuula yläasentoon kuin tekisit maastavedon. Koukista polvia hieman niin, että asento on kuvan kaksi mukainen. Lähde heilauttamaan kuulaa jalkojen välistä ylöspäin niin, että lantio potkaisee kuulan liikkeelle. Kädet eivät tee muuta kuin ohjaavat kuulan liikettä alhaalta ylös ja takaisin. Lantio ja reidet tekevät työn. Liikkeen voi suorittaa joko heilauttamalla kuulan katseen korkeudelle tai pään ylöpuolelle, kuten alla olevassa kuvasarjassa. Suosittelen kuitenkin käyttämään kuulan pään päällä, sillä näin liike tulee tehtyä koko liikeradan laajuudessa ja on tehokkaampi.



Kuvio 11. Kahvakuulaheilautus

### 7.3.3 Toes to bar eli varpaat tankoon

Erinomainen vatsalihasliike, joka kehittää myös olkapäitä ja käsien puristusvoimaa tehokkaasti.

Tartu tankoon hieman hartioita leveämmällä otteella. Aktivoi olkapäät, eli älä vain roiku tangossa, vaan kuvittele vetäväsi itseäsi hieman ylöspäin lavoilla. Tätä lapojen ja olkapäiden aktivoimista voi käyttää itsenäisenä harjoitteena ja kun sen on oppinut, voi siirtyä varpaat tankoon -liikkeeseen.

Lähde nostamaan jalkoja tankoa kohden. Kun jalat ovat ylittäneet lantiolinjan rutista tiukasti alavatsalihaksilla ja potkaise jalat tankoon. Jalkojen lähetyessä tankoa ajattele työntäväsi tankoa alaspäin, niin saat käsistä ja hartioista voimaa liikkeeseen. Pidä katse tangossa tai jopa katossa, jotta saat hartioille tilaa liikkua käsien välissä ja näin paremman liikeradan olkapäille.



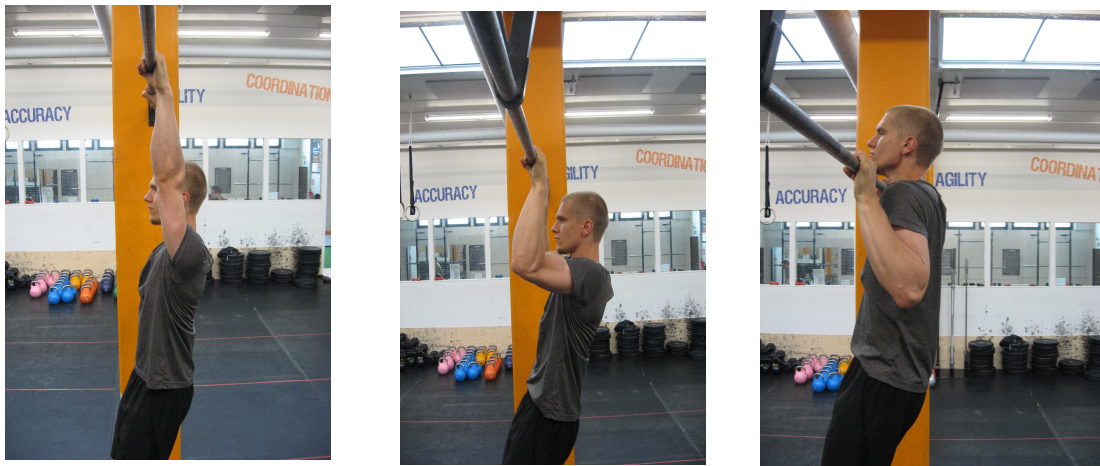
Kuvio 12. Toes to bar, varpaat tankoon

## 7.4 Yläselkä ja kädet:

### 7.4.1 Leuanveto

Leuanveto on yksi tehokkaimmista yläkropan treeniliikkeistä. Se vahvistaa isoja ja pieniä selkälihaksia, keskivartaloa, käsien lihaksia, sekä puristusvoimaa. (Norum & Christensen, 2015)

Leuanvedon tekniikka on periaatteessa yksinkertainen. Mene tankoon roikkumaan ja vedä itsesi ylös niin, että leukasi ylittää tangon. Liike tulee aloittaa roikkumalla tangossa aivan ala-asennossa käsien olematta yhtään koukussa. Tämän jälkeen aktivoi lavat ja olkapäät, kuten ”varpaat tankoon” -liikkeessä. Lapojen ollessa aktiivisena vedä itsesi ylös. Vetoon käytetään niin käsiä kuin selkälihaksiakin. On myös tärkeää muistaa pitää koko kroppa jännittyneenä vetovaiheessa. Leuanvedon voi suorittaa myötötteellä kuten kuvasarjassa, tai vastaoitteella kämmenet itseän päin. Vastaoitteen monet kokevat helpommaksi, sillä silloin liikkeessä ei käytetä niin paljon selkälihaksia, vaan liikkeeseen saa apua hauiksista. Suosittelen kuitenkin vetämään leukoja myötötteellä, sillä se on haastavampaa ja kehittää enemmän selkälihaksia kuin vastaoitteella tehdy leuat. Kun leuanveto sujuu helposti, voi liikettä muuttaa haastavammaksi ja vetää itsensä niin ylös, että rinta koskettaa tankoon. Tätä liikettä kutsutaan chest to bar -liikkeeksi.



Kuvio 13. Leuanveto sivusta



Kuvio 14. Leuanveto edestä



## 7.4.2 Punnerrus

Hyvä liike ylävartalon voiman lisäämiseen, mutta kehittää myös keskivartaloa.

Asetu kasvot lattiaa kohden käsien ja varpaiden varaan. Laita kädet sormet eteenpäin osoittaen hartioiden levyiseen asentoon. Pidä niska neutraalissa asennossa, jännitä keskivartalo ja pakarat tiukaksi ja laskeudu alaspäin, kunnes rinta koskettaa maata ja työnnä itsesi maasta ylös. Varo ettei keskivartalon tuki petä ja aiheuta selän notkolle menemistä.



Kuvio 15. Punnerrus

### 7.4.3 Kulmasoutu

Erinomainen liike yläselälle ja nimenomaan lavoille. Tällä liikkellä on hyvä harjoitella lapatuen pitoa.

Mene seisomaan tangon taakse ja nosta se ylös hartianleveyisellä otteella kuten maastavedossa. Suorasta asennosta laske tanko hieman polvien yläpuolelle ja pidä itsesi etukumarassa asennossa polvet hieman koukussa. Nosta tanko käsillä ja lavoilla ylöspäin, kunnes se koskettaa ylävatsaasi. Laske hallitusti alas. Muista puristaa lavat yläasennossa yhteen. Voit myös varioida liikettä ja tehdä yläasennossa pidon, jonka jälkeen vasta lasket tangon alas



Kuvio 16. Kulmasoutu

#### 7.4.4 Rengasdippi

Rengasdippi on liike, joka kehittää rintalihaksia, ojentajia, olkapäitä ja selkälihaksia.

Dipin voi tehdä joko renkailla, kuten esimerkkikuvissa, tai hieman helpompana versiona telineessä. Telineessä tehtynä voi keskittyä pelkästään pystysuuntaiseen liikkeeseen, kun taas renkailla suorittaessa joutuu myös pitämään renkaat vartalossa kiinni varoen etteivät ne pääse karkaamaan sivuille. Tartu renkasiin kiinni tukevasti niin, että paino on kämmenten varassa ja jalat ilmassa. Pidä keskivartalo tiukkana ja laske itsesi alas niin, että ala-asennossa olkapäät osuu renkasiin. Sen jälkeen työnnä itsesi ylös alkuasentoon.



Kuvio 17. Rengasdippi



### 7.4.5 Rengassoutu

Rengassoutu vahvistaa käsiä ja yläselkää. Myös keskivartalon tuki on tärkeää.

Mene seisomaan renkaiden taakse. Tartu renkaista kiinni ja laske itsesi ensimmäisen kuvan osoittamaan asentoon ja vedä itsesi ylös niin, että rinta koskettaa renkaita. Pidä lapatuki koko liikkeen ajan ja keskivartalo tiukkana. Liikettä voi helpottaa siirtämällä jalat taaksepäin ja vaikeuttaa siirtämällä jalat renkaiden etupuolelle. Varo, ettei keskivartalon tuki petä liikkeen aikana kumpaakaan suuntaan.



Kuvio 18. Rengassoutu

Varo näitä:

Keskivartalon tuki pettää



Selkä kaarella



Kuvio 19. Virheelliset asennot rengassoudussa

### 7.4.6 Pystypunnerrus

Pystypunnerrus kehittää käsiä, hartioita, olkapäitä ja yläselkää. Keskivartalon tuki on tässäkin liikkeessä tärkeä.

Ota tanko eturäkkiasentoon kuten etukyykyssä. Kyynärpäät osoittavat hieman alaspäin ja työntö lähtee jaloista. Niiaa jaloilla kohtisuoraan alaspäin ja anna jaloilla tangolle hieman vauhtia ja työnnä tanko pystysuoraan ylöspäin suorille käsille. Pää väistää tankoa taaksepäin. Tangon ei siis pidä kiertää päätä, vaan liikkua suoraan ylös. Kun tanko on ylhäällä, työnnä pää käsien väliin, jotta kädet lukittuvat ja tanko pysyy ylhäällä hallitusti. Tuo tanko hallitusti alas aloitusasentoon. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan, jotta selkä ei mene notkolle.



Kuvio 20. Pystypunnerrus



## 8 Esimerkkejä CrossFit-treenistä

### 8.1 Lämmittely

Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho harjoitusta varten. Monesti ajatellaan, että lämmittelyksi riittää esimerkiksi pieni juoksulenkki. Toki koko keho lämpiää sillä, mutta tällöin jää lämmittämättä nimenomaan tulevassa harjoituksessa käytettävät lihakset ja niiden liikeradat, sekä liikkeissä vaadittavat nivelet. Lämmittelyliikkeet pitäisi siis valita päivän voima- ja *MetCon*-treenin mukaan, eli lämmittää koko kroppa, mutta erityisesti keskittyä päivän harjoituksissa käytettäviin lihaksiin ja niveliin. Tämänkaltaisen lämmittelyn lisäksi pitäisi myös tehdä päivän voimaharjoituksessa olevaa liikettä aluksi pidempää sarjaa pienemmillä painoilla ja vasta sitten siirtyä tekemään niin sanotuilla tavoitepainoilla. Seuraavaksi annan esimerkkejä lämmittelyharjoituksista.

#### 8.1.1 Lämmittely 1

400m juoksu  
3x  
10 kyykkyä kehonpainolla  
10m karhukävelyä  
10 kahvakuulaheilautusta  
5 punnerrusta  
5 leuanvetoa

#### 8.1.2 Lämmittely 2

400 m soutu  
2x  
8 yleisliikettä (burpeeta)  
8 kahvakuulamaastavetoa  
8 pystypunnerrusta  
8 vatsalihasliikettä  
8 pallonheittoa seinään  
8 punnerrusta

### 8.1.3 Lämmittely 3

20 sekuntia työtä, 10 sekuntia lepoa

Vatsalihasliike

Kyykky kehonpainolla

Yleisliike

Pallonheitto seinään

Vuorikiipeilijä-liike

Kahvakuulaheilautus

Pystypunnerrus

Hyvää huomenta -liike

### 8.1.4 Lämmittely 4

100 m soutu

5 yleisliikettä

100 m soutu

10 vatsalihasliikettä

100 m soutu

5 yleisliikettä

100 m soutu

10 vatsalihasliikettä

100 m soutu

5 yleisliikettä

100 m soutu

10 vatsalihasliikettä

## 8.2 Voimaharjoituksia

### 8.2.1 Voimaharjoitus 1

5x5/5x3/3x10/3x5/3x3/3x1

Takakyykky/Etukyykky/Valakyykky/Maastaveto/Lisäpainoleuanveto/Pystypunnerrus

### 8.2.2 Voimaharjoitus 2

15 min OTM (On the minute, eli jokaisella alkavalla minuutilla)

3 maastavetoa 75 % omasta maastaveto maksimipainosta

### 8.2.3 Voimaharjoitus 3

12 min OTM

1-5 leuanvetoa

### 8.2.4 Voimaharjoitus 4

Voimapyramidi: Takakyykky/Etukyykky/Maastaveto/Penkkipunnerrus

Prosentit omasta maksimituloksesta

10x 40%

8x 50%

6x 60%

4x 70%

2x 80%

1x 90%

### 8.3 *MetConeja*

#### 8.3.1 MetCon 1

AMRAP (As many reps/rounds as possible, eli niin monta toistoa tai kierrosta kuin mahdollista annetussa ajassa)

AMRAP 8 min  
10 takakyykkyä 80/60kg  
40 tuplanaruhyppyä  
10 yleisliikettä

#### 8.3.2 MetCon 2

AMRAP 12 min  
250 m soutu  
25 pystypunnerrus 45/30kg  
20 askelkyykkyä lisäpainoilla

#### 8.3.3 MetCon 3

5 kierrosta:  
400 m juoksu  
12 leuanvetoa  
12 punnerrusta  
1 köysikiipeily

#### 8.3.4 MetCon 4

Aikaa vastaan:

10 leuanvetoa  
20 varpaat tankoon  
30 punnerrusta  
40 boksihyppyä  
50 yleisliikettä

#### 8.3.5 MetCon 5

Aikaa vastaan:

1600 m juoksua  
100 leuanvetoa  
200 punnerrusta  
300 ilmakyykkyä  
1600 m juoksua

## 9 Liikkuvuus ja kehonhuolto

### 9.1 Miksi tärkeää

Kehonhuolto on tärkeää muusikoille, sillä soittoasennot ovat varsin staattisia ja niissä ollaan pitkiäkin aikoja. Harmonikansoittajalla erityisesti pitkät ajat istuma-asennossa kireyttää lonkankoukistajat ja etureidet. Monesti myös rintalihakset ja vasen käsi tuntuvat tukkoisilta pidemmän harjoittelun jälkeen. Istuminen myös venyttää selkää, ja toisin kuin voisi ajatella, se ei ole hyvä asia. Selän venyminen aiheuttaa lihasepätasapainoa kehon etuosan ja takaosan välille. Selän venyessä selkälihakset eivät enää tue kehoa kunnolla ja asento usein muuttuu tämän johdosta kumaraksi.

Pitkä yhtäjaksoinen istuminen myös vähentää selän välilevyjen aineenvaihduntaa, lisää niska-hartiaseudun alueen jännitystä, sekä heikentää alaraajojen verenkiertoa (Kuparinen & Markkula, 2008).

Kehonhuollolla saa liikkuvuutta lihaksiin, niveliin ja jänteisiin. Sen avulla pystyy palauttamaan kehon luonnolliset asennot ja parantamaan toimintakykyä. Tämä taas korreloi suoraan esimerkiksi soittoasentoon ja ergonomiaan. Opiskelun aikana on puhuttu paljon ergonomiasta, mutta aina on unohdettu, että oikea ergonominenkin soittoasento saattaa tuntua pahalta, jos kehossa on lukkoja tai kireystiloja ja näiden mukana tuomia puutteellisia liikeratoja. Monesti myös puhutaan vain kehon venyttelystä, eikä keskitytä liikkuvuuden lisäämiseen esimerkiksi nivelien osalta. Venyttelystä on apua vain tiettyyn pisteeseen asti, jos ei samalla pidä huolta liikkuvuudesta. Ojentajien ja käsivarsien venyttely on turhaa, jos esimerkiksi lavat ja olkapäävät ovat niin tukossa, että ne aiheuttavat virheasentoja, jotka näkyvät käsivarsien väsymisenä ja kireytenä. Harmonikansoittajan olisi tärkeää huoltaa erityisesti rintarankaa, yläselkää, olkapäitä, lonkankoukistajia ja sekä etu-, että takareisiä.

Venyttelyllä laukaistaan lihasjännityksiä ja parannetaan lihasten verenkiertoa. Rentoutuneen lihaksen voimantuotto on parempaa kuin jännittyneen lihaksen ja venyttelyä olisikin syytä harrastaa päivittäin ylläpitääkseen lihasten terveyttä. (Kuparinen & Markkula, 2008)

Venyttelyllä pystyy nopeuttamaan palautumista, sillä se nopeuttaa kuona-aineiden poistumista lihaksista. Venyttely ehkäisee niin akuuttien vammojen kuin rasisvammojenkin syntyä. Se edistää lihasten rentoutumista, sekä parantaa elimistön

lihastasapainoa. On kuitenkin hyvä muistaa, että sairaana tai heti mahdollisen vammautumisen jälkeen ei saa venyttää. (Pehkonen & Leppänen, 2000)

Seuraavassa kappaleissa annan kuvitetut ohjeet kyseisten kehonosien huoltoon ja venyttelyyn.

Kuvissa mallina toimin minä ja kuvaajana Theo Ström.

## 9.2 Harjoitteita



Putkirulla  
Tuplapallo  
Lacrosse-pallo  
Mobilitypallo

Kuvio 21. Kehonhuoltovälineitä

### 9.2.1 Rintaranka 1

Asetu rullan päälle makaamaan selkä rullaa vasten. Pidä keskivartalo tiukkana ja jalkapohjat maassa. Työnnä itseäsi jaloilla rullan päällä edestakaisin niin, että rulla käy

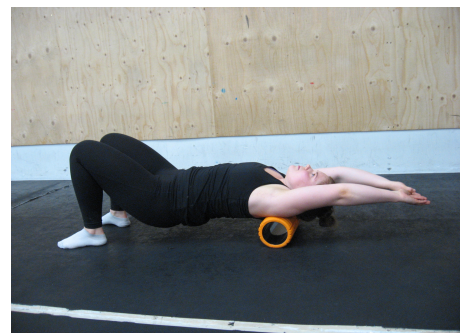
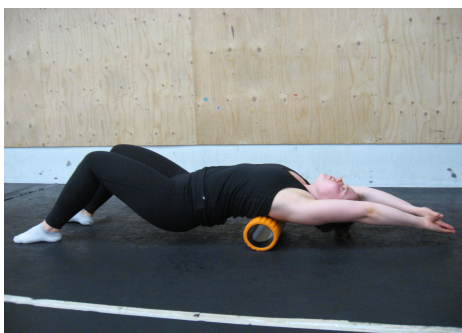
koko yläselän läpi. Voit vaihtaa yläselän painopistettä rullan päällä, jotta saat lisää tuntumaa esimerkiksi lapoihin tai leveään selälihakseen.



Kuvio 22. Rintarangan ja selän huoltoa rullalla

### 9.2.2 Rintaranka 2

Käy rullan päälle samoin kuin edellisessä liikkeessä. Nosta kädet pään yläpuolelle suoraksi. Rullaa yläselkää tässä asennossa samoin kuin edellä. Paina käsiä ja yläselkää alaspäin lattiaan, jotta rintaranka aukeaa mahdollisimman tehokkaasti. Voit myös pysähtyä ja venyttää jotakin tiettyä kohtaa, jos siltä tuntuu. Rullan voi vaihtaa tuplapalloon, jolloin tuplapallolla käydään koko rintaranka läpi aloittaen alhaalta ja edeten niskaan asti. Pallojen päälle ei suoriteta pitkiä rullauksia niin kuin rullan kanssa, vaan käydään nikama kerrallaan läpi pienen nytkyttävän liikkeen avulla. Liikettä voi tehostaa viemällä kädet aina jokaisen nikaman kohdalla ylhäältä sivuille etukautta ja toistaa tätä liikettä muutaman kerran, jolloin nikamat aukeaa paremmin.



Kuvio 23. Rintarangan mobilisointi rullalla



### 9.2.3 Rintaranka 3

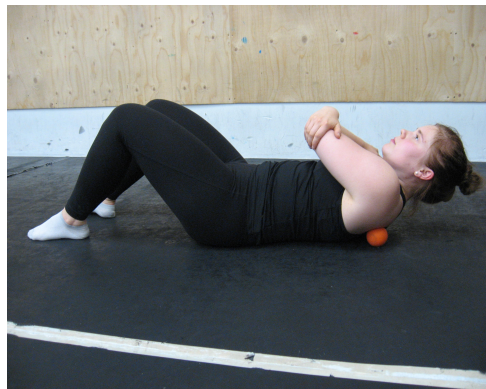
Asetu penkille istumaan selkä suorana ja jalat tukevasti maahan tuettuna. Ota kepeistä kaksi kertaa hartianlevyinen asento ja laita keppi niskan taakse. Pidä kädet suorassa linjassa kepin alla ja lähde kiertämään ylävartaloa vasemmalle kuvan osoittamalla tavalla. Toista liike myös toiseen suuntaan. Pidä keskivartalo tiukkana ja alavartalon suunta eteenpäin. Tee liikettä muutaman minuutin ajan.



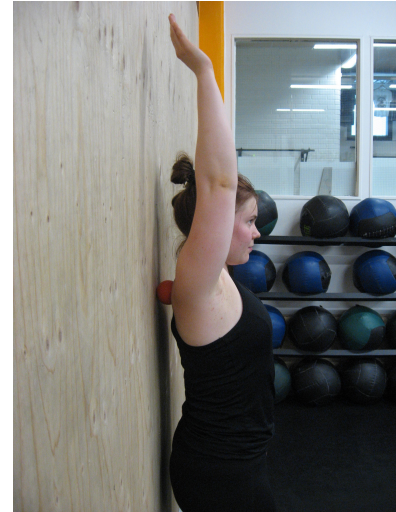
Kuvio 24. Rintarangan kierto kepin kanssa

### 9.2.4 Yläselkä

Asetu lattialle makaamaan. Laita pallo kireältä tuntuvaan kohtaan tai kohtaan, jota haluat käsitellä. Liikuta itseäsi varovasti pallon päällä ja käy läpi kaikki mobilisointia vaativat paikat. Pallon voi myös laittaa seinää vasten, jolloin käsittelyn voimakkuutta, eli painoa, pystyy säätämään paremmin. Liikuttamalla kättä eri suuntiin (ylös, sivuille, eteen) pääsee pallolla vielä syvemälle lihaksiin ja nivelten väliin, jolloin mobilisointi on tehokkaampaa.



Kuvio 25. Yläselän ja lapaluiden mobilisointi pallolla



Kuvio 26. Yläselän ja lapaluiden mobilisointi pallolla

#### 9.2.5 Olkapäät 1

Kiinnitä kuminauha hieman olkapäätä korkeammalle pylvääseen. Laita kuminauha olkapään ympärille. Astu saman puolen jalalla askel eteenpäin ja nojaa eteenpäin niin, että kuminauha on kireällä. Laita mobilisoitavan olkapään käsi selän taakse. Lähde työntämään olkapäätä eteenpäin niin pitkälle kuin pystyt ja vapauta hallitusti takaisin. Päästä olkapää myös niin pitkälle taka-asentoon kuin pystyt ja anna venyä. Toista tätä edestakaista liikettä.



Kuvio 27. Olkapään liikkuvuuden parantaminen

### 9.2.6 Olkapäät 2

Laita kuminauha samoin kuin edellisessä liikkeessä. Ota kuminauhasta kiinni niin, että lenkki on ranteen ympärillä. Käänny selkä kuminauhaan päin ja nosta käsi selän taakse kyynärpäähän osoittaessa kattoon. Astu askel eteenpäin ja rupea työntämään kainaloa eteenpäin. Liikuta kainaloa ja olkapäätä edestakaisin antaen kuminauhan samalla vetää kättä taaksepäin.



Kuvio 28. Olkapään liikkuvuuden parantaminen

### 9.2.7 Olkapäät 3

Laita käsi läpi kuminauhasta. Astu vastakkaisella jalalla eteenpäin ja kumarru eteen. Anna kuminauhan vetää käsi niin pitkälle kuin mahdollista. Anna olkapään ja selkälihakseen venyä. Tämän jälkeen ryhdy liikuttamaan olkapäätä hallitusti taakse ja eteen.



Kuvio 29. Olkapään mobilisointi

### 9.2.8 Lonkat

4-step lunge eli nelivaiheinen askelkyykkyvenytys.

Käy ensin kaikki liikkeet yksi jalka kerrallaan läpi ja toista sama toisella jalalla.

Pakaran venytys (ensimmäinen kuva): Nosta jalka syliin rintaa vastaan niin, että puristat jalkaa polven alapuolelta kehoon kiinni. Työnnä lantiota eteenpäin, jotta venytys tuntuu pakarassa.

Lonkan avaus (toinen kuva): Astu samalla jalalla, jonka nostit ylös ensimmäisessä liikkeessä, askel eteenpäin askelkyykyn mittaiseen asentoon. Laskeudu niin alas kuin pystyt. Työnnä koukussa olevan jalan polvea ulospäin ja työnnä rintaa lattiaa kohti. Voit myös laittaa koukussa olevan jalan puoleisen käden käsivarren maata vasten, jos liikkuvuus antaa myöten.

Takareisi-pohjevenytys (kolmas kuva): Nouse edellisestä venytyksestä ylös niin, että jalat pysyvät paikoillaan, mutta lantio nousee. Kumarru alaspäin ja työnnä takajalan kantapäätä lattiaa kohti. Pidä molempien jalkojen polvet suorassa. Käden voivat ottaa tukea lattiasta. Työnnä rintaa edessä olevaa jalkaa kohti ja tunne takareiden venytys etujalassa ja pohkeen venytys takajalassa.

Lonkankoukistajan venytys (neljäs kuva): Käy samaan asentoon kuin toisessa venytyksessä, mutta pidä yläkroppa ylhäällä ja paina lantiota kohtisuoraan alaspäin. Nosta kädet ylös ja työnnä niitä kattoa kohti. Voit nojata ylävartalolla hieman taaksepäin keskivartalo tiukkana tehostaaksesi venytystä lonkankoukistajassa.







Kuvio 30. 4-Step lunge

### 9.2.9 Takareisi 1

Käy lattialle istumaan. Laita toinen jalka koukkuun vierellesi ja toinen suoraan eteesi lattiaa myöten. Pidä jalka suorana ja taivuta itseäsi jalkaa vasten. Pyri työntämään keskivartalo mahdollisimman lähelle jalkaa selän pysyessä suorana ja keskivartalon ollessa tiukkana.



Kuvio 31. Takareiden venytys

### 9.2.10 Takareisi 2

Asetu lattialle. Laita toinen jalka eteesi koukkuun pohje itseäsi kohti ja toinen jalka suoraan taakse. Nojaa eteenpäin ja tunne venytys koukussa olevan jalan takareidessä.



Kuvio 32. Takareiden venytys

### 9.2.11 Takareisi 3

Laita takareisi rullan päälle. Tue itseäsi käsillä lattiaan ja rullaa putken päällä pitkiä vetoja edestakaisin. Voit vaihdella rullauksen tehoa riippuen kuinka paljon painoa laitat putken päälle. Rullan kanssa voi käydä läpi myös kehon muut osat, kuten etureidet, pohkeet, sääret, pakarat, kädet ja selän.



Kuvio 33. Takareiden rullailu putkella

### 9.2.12 Etureisi

Asetu seinän viereen ja nosta toinen jalka 90 asteen kulmaan eteesi. Laita toinen jalka sääri seinää vasten ja siirry niin lähelle seinää, että seinää vasten oleva jalka on pohje ja takareisi kiinni toisissaan. Työnnä selkä ja nimenomaan alaselkä, niin lähelle seinää, kuin mahdollista pitäen keskivartalon tiukkana.



Kuvio 34. Etureiden venytys

### 9.2.13 Pakara

Istu lattialla. Laita toinen jalka koukkuun eteesi maata vasten ja vie toinen jalka sen yli polvi rintaa vasten. Paina polvea rintaa vasten niin, että venytys tuntuu pakarassa.



Kuvio 35. Pakaran venytys

## 10 Henkinen hyvinvointi

CrossFitin vaikutusta itseluottamukseeni ei voi korostaa liikaa. Se on opettanut minut iloitsemaan pienistäkin onnistumisista ja asioista joita olen oppinut, niin salilla kuin soittaessa. Aloittaessani CrossFitin jouduin kuntoni puolesta lähtemään täysin nollasta, sillä olin ollut harrastamatta liikuntaa noin viisi vuotta. Sitä ennen olin harrastanut pienestä lähtien uintia ja suunnistusta, joten jonkinlaista liikuntataustaa minultakin löytyi, mutta viisi vuotta liikkumattomuutta oli tehnyt tehtävänsä ja kuntoni oli suoraan sanottuna surkea. Tämä nollasta aloittaminen antoi nöyryyttä ja opin arvostamaan pientäkin kehitystä. CrossFit on siitä kummallinen laji, että sellaisetkin ihmiset, jotka ovat urheilleet koko ikänsä ja jotka ovat joillain mittapuilla kovassakin kunnossa, saattavat CrossFitissa joutua aloittamaan tekniikoiden ja kunnan rakentamisen aivan alusta. CrossFit-salilla, tuttavallisemmin boksilla, kaikki ovat kuitenkin samalla viivalla ja ei ole väliä nostatko maasta 20 vai 200 kiloa, sinua kannustetaan yhtäläillä. Jokaisen onnistumisista iloitaan ja omista onnistumisista saa ja pitääkin olla ylpeä. Boksilla ei ole häpeäksi olla ylpeä omista saavutuksistaan olivat ne sitten mitä tahansa, toisin kuin välillä soiton parissa tuntuu olevan.

Tämä kannustavuus ja yhteisöllinen ilmapiiri on ollut mukavaa vaihtelua soiton välillä erittäinkin yksinäiseen maailmaan. Se on myös opettanut suhtautumaan omaan soittoon rennommin ja ajattelemaan suoritustaan onnistumisen kautta ja sen jälkeen miettimään mitä voisi kehittää, sen sijaan, että aina ensimmäisenä miettii mitä teki huonosti. CrossFitin myötä olen oppinut olemaan armollisempi itselleni, kun muut ihmiset ovat iloisia toisten pienistäkin onnistumisista. Tämä saa itseni tavallaan antamaan itselleni anteeksi sen, etten vielä osaa jotain liikettä tai jonkin liikkeen painot eivät ole vielä niin korkeat kuin haluaisin. Näin on helpompi asettaa itselleen tavoitteita olivat ne sitten kuinka pieniä hyvänsä ja iloita niiden saavuttamisesta. Vaikka CrossFittiin kuuluu vahvasti kilpailu ja sen parissa pääsen toteuttamaan kilpailuhenkisyttäni, ei ilmapiiri koskaan ole epämiellyttävä. Sen sijaan soiton parissa tuntuu että ilmapiiri on kilpaileva huonolla tavalla. Ajatusmaailma tuntuu olevan, että jonkun toisen onnistuminen on toiselta pois. Tuntuu, että virheisiin takerrutaan ja monesti soittaja itsekkin ajattelee ensimmäinen virheitään. Ilmapiiri on välillä kyräilevä, hyinen ja varsin sulkeutunut. Kaipaisin muusikkopiireihin samanlaista avoimuutta ja tietynlaista inhimillisyyttä, mitä CrossFit saleilta löytyy.



Salilla minulle ei ole mikään ongelma myöntää, että en vielä lähimainkaan osaa jotain liikettä, tai että painot jossain liikkeessä ovat vasta puolet muiden painoista. Soiton parissa sen sijaan on erittäin suuri kynnys myöntää, jos ei jotain vielä osaa. Puhumattakaan, että voisi keskustella soittokaverinsa kanssa siitä, miten parhaiten kehittää jotain heikkouttaan. Yhtä vieraalta myös tuntuu ajatus kehua itseään onnistuneen konsertin tai vaikka vain harjoitusrupeaman jälkeen. Salilla taas kerrotaan kaikille onnistuneesta nostosta, ensimmäisestä leuanvedosta tai vain hyvästä treenistä. Siellä ei ole myöskään väliä onko onnistuminen yleisellä mittapuulla niin sanotusti hyvä saavutus, vaan tärkeintä on, että saavutus on itselle tärkeä.

Uskon, että onnistuminen ruokkii onnistumisia ja iloitseminen muiden saavutuksista lisää omia saavutuksia. Muiden onnistuminen ei ole itseltä pois. Avoimempi ja positiivisempi ilmapiiri mahdollistaisi kaikille paremmat mahdollisuudet onnistua. Salilla minun ei ole tarvinnut kertaakaan pelätä epäonnistumista sen takia, että joku ajattelisi, että olen surkea. Soittaessa taas epäonnistumisen pelkoja on ollut enemmän kuin pystyn edes laskemaan. Voisin melkein sanoa, että niitä on lähes joka päivä. Salilla sen sijaan ei koskaan. CrossFitin parissa pyritään aina onnistumisen kautta eteenpäin ja toivoisin myös musiikkipiireihin tämänkaltaista ilmapiiriä, sillä välillä tuntuu, että musiikkipiireissä ihmiset ovat varsin arvostelevia niin itseään, kuin muitakin kohtaan. CrossFitin ajatusmaailma ja ilmapiiri on antanut minulle kaipaamaani vastapainoa tähän.

CrossFit on myös tuonut tasapainoa elämääni. Se on ollut hyvä muistuttaja siitä, että elämässä on muutakin kuin soittaminen. Sen parissa olen myös tajunnut, että pelkästään soittaminen ei määritä minua ihmisenä, ihan niin kuin ei myöskään tulokseni CrossFitin parissakaan.

## 11 Pohdintaa

Halusin kirjoittaa opinnäytetyöni aiheesta, joka olisi itseäni kiinnostava. Koen onnistuneeni siinä hyvin. Työ on minun näköiseni ja ehdottomasti aiheesta, joka on tärkeä itselleni. Aloittaessani liikuntaharrastuksen, en tiennyt kuinka paljon se tulisi minua kehittämään myös soiton parissa. Näin jälkikäteen on helppo sanoa, että toivoisin aloittaneeni aktiivisen liikunnan jo aiemmin. Nyt itse tämän tajunneena, toivonkin, että työni kannustaisi harmonikansoittajia liikunnan pariin. Toivon sen myös kasvattavan soittoasennon merkitystä harmonikkaopetuksessa. Harmonikansoiton ergonomiasta on kirjoitettu varsin vähän, eikä lihaskunnan merkityksestä soittamiseen löydy juurikaan lähdemateriaalia. Uskoisin työni tarjoavan hyvän aloitusmateriaalin asiasta kiinnostuneille.

Tätä työtä tehdessäni olen keskittynyt entistä enemmän omaan soittoasentooni ja tutkinut sen vaikutuksia soittooni. Olen oppinut tarkkailemaan kuinka erilaiset soittoasennot vaikuttavat soittomukavuuteeni tai musiikilliseen ilmaisuun. Olen ymmärtänyt soittoasennon merkityksen olevan tärkeämpi kuin käsitinkään ja kiinnittänyt huomiota oppilaiden soittoasentoon entistä tarkemmin. Sen lisäksi, että olen oppinut keskittymään omaan soittoaseentooni, olen saanut huomattavan paljon varmuutta esiintymiseeni, sekä löytänyt soittoasennon mukanaan tuomia keinoja vaikuttaa musiikilliseen ilmaisuun. Olen myös päässyt syvemmälle omaan muusikkouteeni ja persoonaani muusikkona tämän työn kirjoittamisen yhteydessä.

Tuntuu, kuin olisin vasta raapaissut pintaa liikunnan hyödyistä musiikin tekemiseen. Aion ehdottomasti jatkaa työtä liikunnan ja musiikin yhdistämisen parissa ja yritän tuoda näkökulmaani harmonikansoiton pariin ja omaan opetukseeni.

## 12 Lähteet

Andersen, Thomas Rode – Maarbjerg, Thilde Jo – Frisch Dennis: *Functional Training*, 2015, Atena, EU

Holopainen, Vesa: *Kuntosaliopas muusikoille: soittoa tukevan lihaskunnan kehittäminen ja ylläpito*, 2015, Metropolia, Sähköinen julkaisu

<http://www.CrossFit.com/cf-info/what-is-CrossFit.html>, luettu 24.8.2015

<http://www.CrossFit8000.com/aloita-CrossFit/>, luettu 24.8.2015

<http://dynamosali.com/voimaharjoittelu-hyotyja-arkeen-ja-treeniin/>, luettu 27.10.2015

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00149](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00149), luettu 19.11.2015

Jacomucci, Claudio – Delaney, Kathleen: *Mastering Accordion Technique*, 2013, Youcanprint, Tricase, Italy

Kuparinen, Vesa – Markkula, Hanna: *Kevennä kuormitusta harmonikka soittaessasi; Opas harmonikansoittajille ja opettajille*, 2008, Stadia, Sähköinen julkaisu

Murphy, T.J.: *CrossFit, Kuinka monipuolinen harjoittelu palautti kykyne juosta*, 2013, Kustannusosakeyhtiö Nemo, Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu

Norum, Martin – Christensen, Benjamin: *Naisten voimaharjoittelu*, 2015, Kustannusosakeyhtiö Nemo, Livonia Print, Latvia

Pehkonen, Seppo – Leppänen, Markku: *Urheilijan venyttelyopas*, 2000, Terasmus Oy

Sundell Jan, *Hanki lihasta, polta rasvaa*, 2014, Tammi, EU

Väyrynen Mika: *Mestarikurssi; Harmonikansoiton teknisiä periaatteita*, 1997, Urjalan Offsetpaino, Urjala