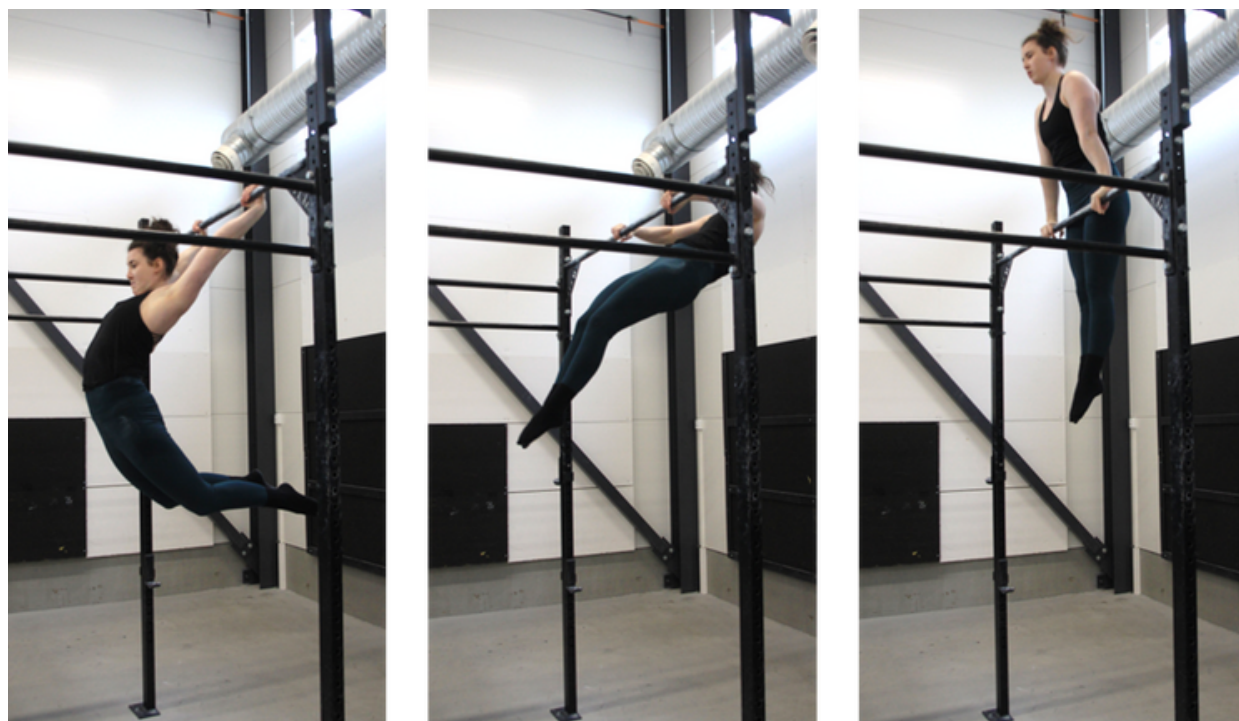


OLKAPÄÄT VAHVOIKSI

LEUANVETOTANGOSSA TEHTÄVIÄ
KIPPILIIKKEITÄ VARTEN

Opas harrastajille



VERONICA DOLHAIN 2023



CROSSFIT
LAPPEENRANTA

SISÄLTÖ

MUISTA NÄMÄ HARJOITTELUSSA

3

KIPPILIIKKEIDEN TEKNIikka

4

HARTIARENKAAN ANATOMIA

7

LIHASVOIMA

8

LIKKUVUUS

9

LIKEHALLINTA HARJOITUSOHJELMA

10

LISÄTIETOJA

14

LÄHTEET

15

MUISTA NÄMÄ

UUPUMUS

HARJOITTELUSSA

- HUOMIOI TREENIN KUORMITTAVUUDESSA OMA VÄSYMYKSEN JA STRESSIN TASO

RAVINTO JA NESTEYTYS

TEKNIikka

- OLKANIVELEN ÄÄRIASENNOISSA RIITTÄVÄ LIHASTUKI
- AKTIIVINEN ROIKUNTA
- TURVALLISUUS HARJOITTELUSSA

HALLINTAHARJOITTELU

- LIHASKUNTOHARJOITTELU
- LIHASTASAPAINO
- VASTAVAIKUTTAJALIHAKSET
- VOIMANTUOTTO ÄÄRIASENNOISSA

AIKAISEMPIEN VAMMOJEN KUNTOUTUS

LÄMMITTELY

- PARANTAA URHEILUSUORITUSTA
- YLEISESTI PIENENTÄÄ LOUKKAANTUMISRISKIÄ
- KORKEAN INTENSITEETIN DYNAAMISET LIIKKEET JA LYHYET VENYTYKSET
- KAIKILLA LIIKETASOILLA

LEPO JA PALAUTUMINEN

LIKKUVUUS HARJOITTELU

- ERILAISET LIIKKUVUUDEN MUODOT

KUORMITUKSEN NOSTO VÄHITELLEN

MONIPUOLINEN HARJOITTELU

TEKNIikka

TANGOSSA TEHTÄVIIN CROSSFIT
LIIKKEISIIN

LAPATUKI
KIPPILIIKKEEN
AIKANA:
AKTIIVINEN
ROIKUNTA

MUISTA
KUITENKIN
SAMALLA
RENTOUS

KÄSILLÄ
PAINETAAN
TANKOA ALASPÄIN
KIPPILIIKKEEN
KUPPIPUOLELLA

HYÖDYNÄ
LANTION
LIIKETTÄ

EI OLE YHTÄ
OIKEAA
TAPAA,
VAAN
ERILAISIA
TYYLEJÄ

VIRHEET JA
KOKEILUT
KUULUVAT
HARJOITTELUUN
SEKÄ TAIDON
OPPIMISEEN

TEKNIikka

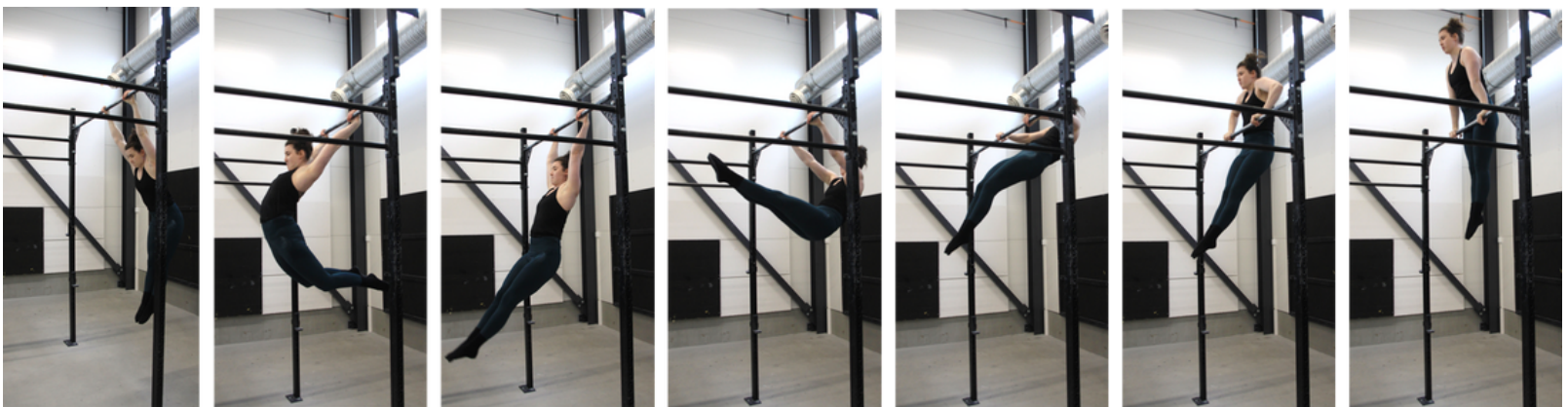
TANGOSSA TEHTÄVIIN CROSSFIT
LIIKKEISIIN



KIPPING



TOES TO BAR



BAR MUSCLE UP

TEKNIikka



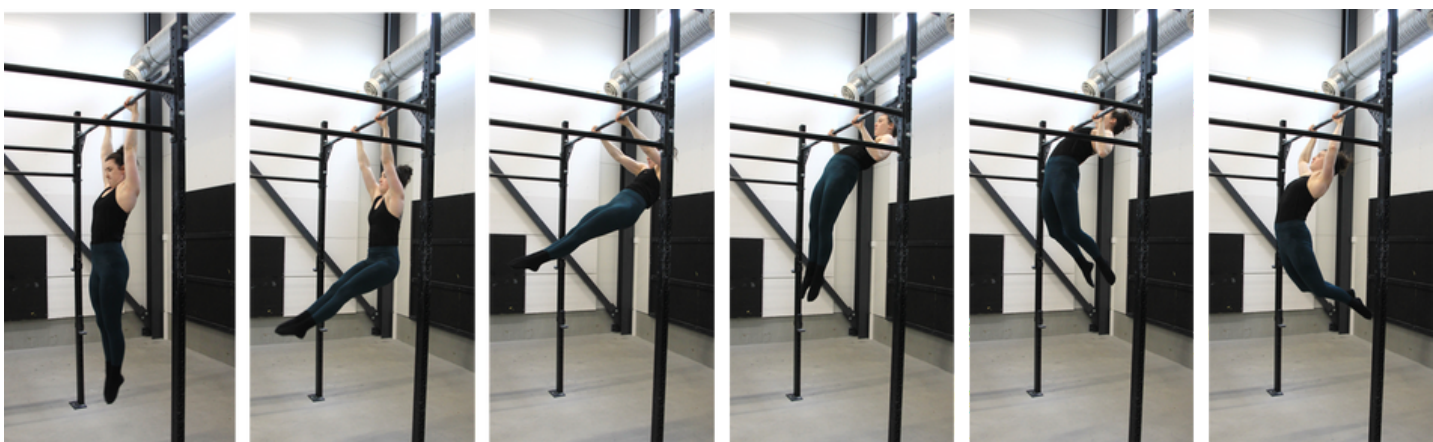
KIPPING PULL UP



CHEST TO BAR



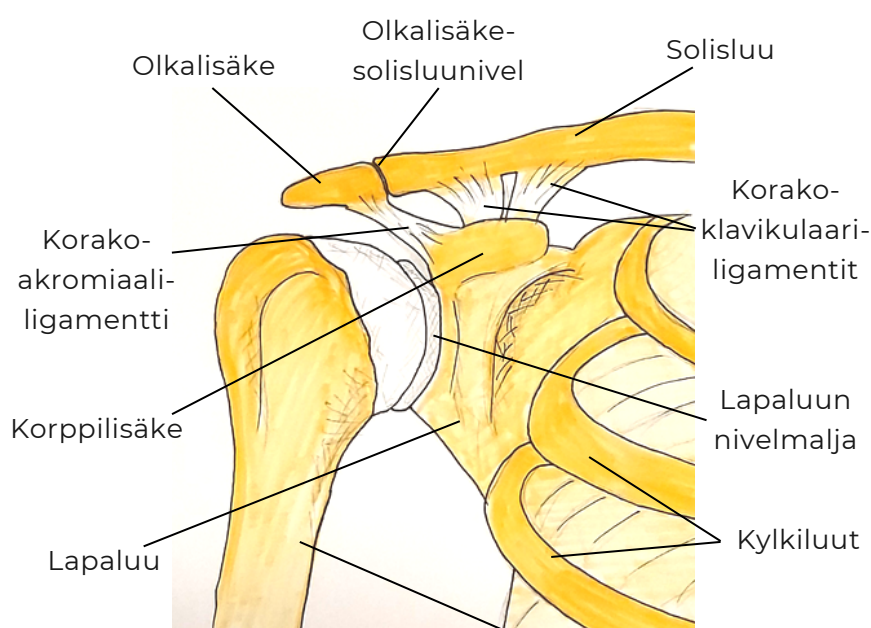
BUTTERFLY



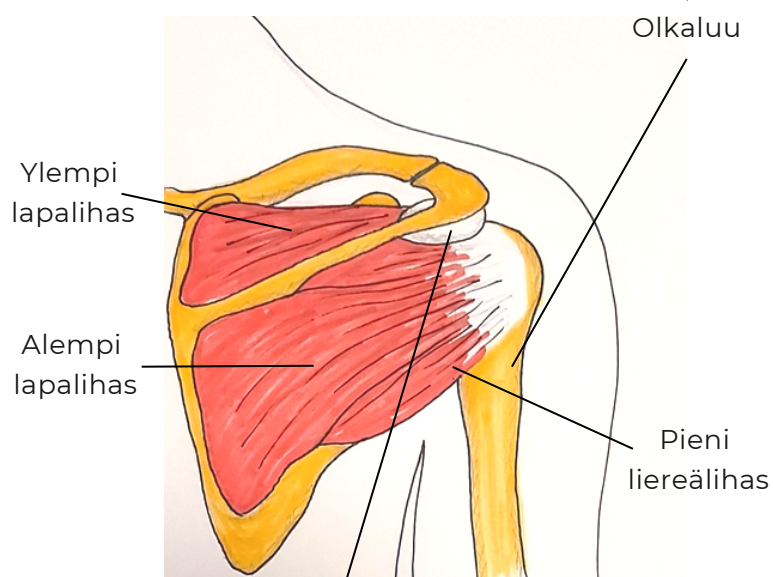
BUTTERFLY CHEST TO BAR

HARTIRENKKAAN ANATOMIA

TANGOSSA TEHTÄVIÄ KIPPILIIKKEITÄ VARTEN

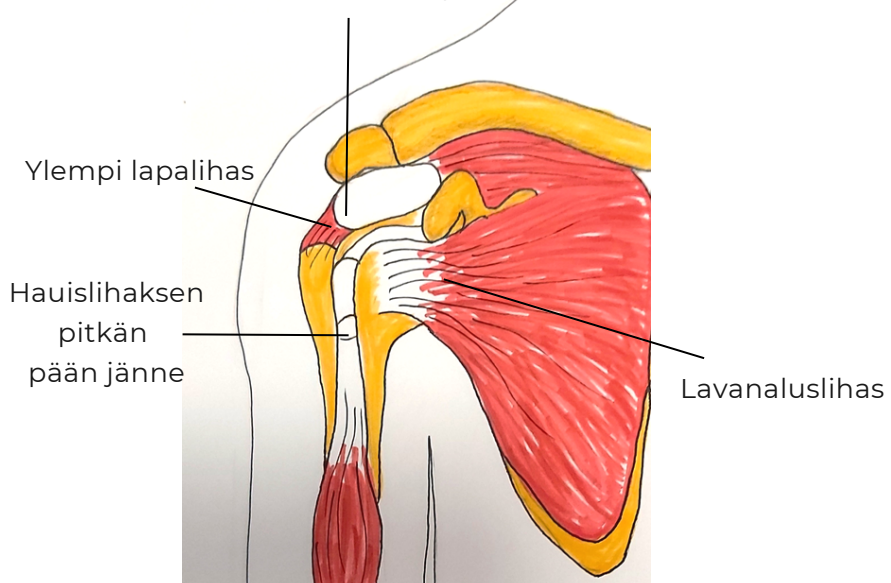


Hartiarengas käsittää anatomisesti rintalastan, solisluun, lapaluun, ylimmät kylkiluut ja ylimmät rintanikamat. Olkapääkompleksiksi voidaan sisällyttää olkaluu, lapaluu ja solisluu sekä niiden väliset nivelsiteet ja nivelet.



Kiertäjäkalvosimen lihakset; ylempi lapalihas, alempi lapalihas, pieni liereälihas ja lavanaluslihas tukevat olkaluuta nivelkuoppaan.

Olkalisäkkeen alainen limapussi



Lapa on kiinnittyneenä kylkiluuhun ainoastaan ligamenttien ja lihasten avulla, joten lihaksien (erit. etumainen sahalihak ja lavanaluslihas) rooli stabiloijana on suuri.

Roikkuessa lapatuki tapahtuu depression suuntaan, jolloin etumainen sahalihak, epäkäslihaksen alaosa, pieni rintalihas ja leveä selkälihas tekevät töitä.

LIKKUVUUS



KIPIN
ÄÄRIASENNOSSA
HARTIAN
ETULINJAN
TULISI
RENTOUTUA JA
SELÄN PUOLEN
LIHAKSISTON
TULISI SUPISTUA

Liikkeestä tulee turvallisempi, kun liikelaajuutta on tarvittava määrä ja pystytään toimimaan hallitusti ääriasennossa, jolloin kudokset eivät vastusta.

Kuitenkin liian suuri liikkuvuus voi olla yhtä lailla riskitekijä loukkaantumiselle kuin pieni liikkuvuus.

Staattinen venyttely ei ehkäise urheiluvammoja.

Voimaharjoittelu voi myös olla liikkuvuusharjoittelua.

Olkapäävammojen ennaltaehkäisyssä olennaista on rintarangan ja rintalihasten liikkuvuus.

LIHASVOIMA



**LIHASVOIMAA
TARVITAAN
JOKAISESSA
KIPPILIIKKEESSÄ**

Riittämätön lihasvoima kasvattaa loukkaantumisriskiä, jolloin suorituksen tehokkuus laskee ja hallitsematon liike kasvaa.

Uudet haastavat liikkeet tulisi sijoittaa harjoituksen alkuun.

Lihasten tulisi aktivoitua oikeaan aikaan, kun lähestytään liikkeen ääriasentoja.

Lihaskoivmassa on hyvä huomioida lavan stabiloivat lihakset sekä kiertäjäkalvosimen lihakset. Erityisesti olkanivelen ulkokiertoa tulisi vahvistaa.

Lisäksi pinnallisia lihaksia tulisi vahvistaa, joita tulee muussa Crossfit-harjoittelussa

LIIKEHALLINTA

HARJOITUSOHJELMA

TANGOSSA TEHTÄVIÄ
KIPPILIIKKEITÄ VARTEN



VOIMAN
TUOTTAMISTA
LIIKKEEN
ÄÄRIASENNOISSA

Liikkuvuuden ja lihasvoiman erottaminen on haastavaa. Näin ollen harjoitteissa hyödynnetään molempia näkökulmia.

Liikkeen ääriasennoissa tulee olla liikehallintaa.

Olkanivelen stabilointi myös yllättävissä asennoissa.

Harjoitusohjelma sisältää olkapäätä vahvistavia liikkeitä, joita voidaan hyödyntää alkulämmittelyssä.

HARJOITUSOHJELMA

OSAKSI LÄMMITTELYÄ

2 X / VKO

TANGOSSA TEHTÄVIÄ
KIPPILIIKKEITÄ VARTEN

PÄIVÄ 1

(VÄLINEET: KEPPI, PIENI
KIEKKO, KÄSIPAINO)

2 kierrosta

- 6 Overpass on prone position
- 6+6 External rotation sitting
- 6+6 Eccentric internal rotation
- 6+6 thoracic rotation

PÄIVÄ 2

(VÄLINEET: PIENET KIEKOT,
KÄSIPAINOT, LEUANVETOTANKO)

2 kierrosta

- 6 Row + external rotation + extension
- 3+3 Waiter
- 3+3 Renegade row
- 6 shrimp

LISÄÄ LIIKKEISIIN PAINOA VÄHITELLEN
PROGRESSION AIKAANSAAMISEKSI

KATSO KOKO HARJOITUSOHJELMAN

VIDEOT TÄSTÄ

(VIDEOT LÖYTYVÄT CROSSFIT LAPPEENRANNAN
YOUTUBE KANAVALTA SOITTOLISTOISTA)

HARJOITUSOHJELMA

PÄIVÄ 1 LIIKKEET

1. OVERPASS ON

PRONE POSITION

Välineet: keppi ja pieni kiekko

2 x 6

Huomio:

- pidä kädet suorana
- jalat maassa ja katse kohti lattiaa
- Haasta kaventamalla käsien leveyttä



2. EXTERNAL ROTATION SITTING

Välineet: käsipaino/pienet kiekot

2 x 6 / käsi

Huomio:

- olka- ja kyynärnivelen asento
- mahdollisimman suuri liikelaajuus
- rintamasuunta eteenpäin



3. ECCENTRIC INTERNAL ROTATION

Välineet: käsipaino/pienet kiekot

2 x 6 / käsi

Huomioi:

- käden asento 90° kulmassa
- tarpeeksi iso paino
- kuitenkin suurella liikelaajuudella



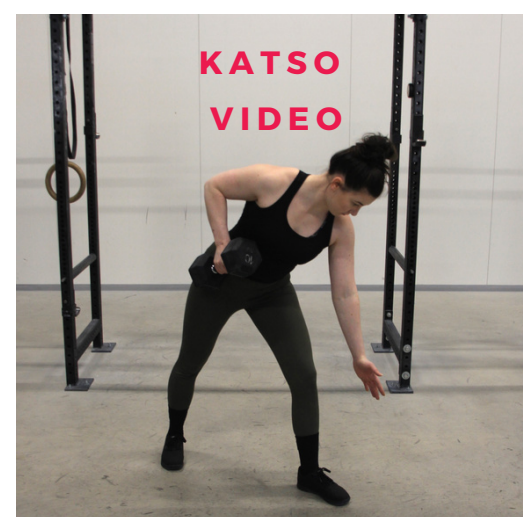
4. THORACIC ROTATION

Välineet: käsipaino

2 x 6 / käsi

Huomio:

- rintarangan kierto ja toinen käsi tekee vastakkaista liikettä
- etunoja lantiosta
- soutu kohti taskua



HARJOITUSOHJELMA

PÄIVÄ 2 LIIKKEET

5. ROW + EXTERNAL ROTATION + EXTENSION

Välineet: kaksi pientä kiekkoa

2 x 6

Huomioi:

- käsien liikerata ja lopussa Y-asento
- katse kohti lattiaa
- jalat penkillä



6. SHRIMP

Välineet: leuanvetotanko

2 x 6

Huomioi:

- aktiivinen roikunta
- pidä kädet suorana



7. WAITER

Välineet: pieni kiekko

2 x 3 eteen + 3 sivulle / käsi

Huomioi:

- pidä kiekko pystyasennossa
- helpota kääntämällä kiekko
- suorista käsi vaakasuoraan



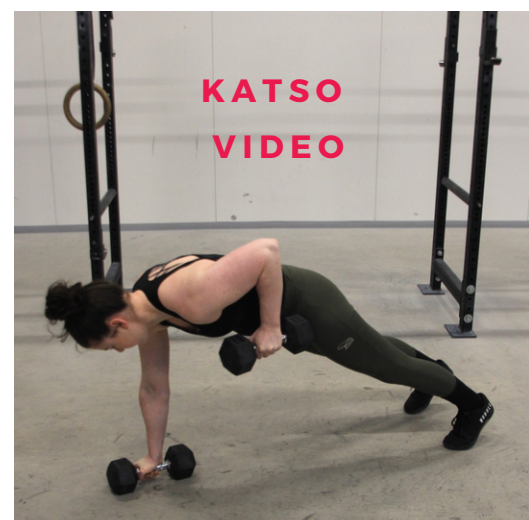
8. RENEGADE ROW

Välineet: kaksi käsipainoa

2 x 3 / käsi

Huomoi:

- lantio mahdollisimman paikallaan
- pyöristä yläselkää (lapatuki)
- jalkojen leveys



LISÄTIETOJA

Opas on osa Laurean fysioterapiatutkinnon
opinnäytetyötä:

**OLKAPÄÄVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY
LEUANVETOTANGOSSA TEHTÄVIÄ
KIPPILIIKKEITÄ VARTEN - OPAS
CROSSFIT HARRASTAJILLE**

VERONICA DOLHAIN

Lisää aiheesta voi lukea opinnäytetyöstä, joka
löytyy Theseus palvelusta



**CROSSFIT
LAPPEENRANTA**

LÄHTEET

- Ahonen, J. 2011. Sovellettu biomekaniikka. Teoksessa: Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka (toim. Sandström, M. & Ahonen, J.). Lahti: Vk-kustannus.
- Cools, A., Maenhout, A., Vanderstucken, F., Declève, P., Johansson, F. & Borms, D. 2021. The challenge of the sporting shoulder: From injury prevention through sport-specific rehabilitation toward return to play. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine* 2021, 64. Viitattu 9.12.2022. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877065720300828>.
- Glassman, G. 2005 The Kipping Pull-up. *CrossFit Journal* article. Viitattu 24.2.2022. http://library.crossfit.com/free/pdf/32_05_Kipping_Pullup.pdf
- Hervonen, A. 2020. Tuki- ja liikuntaelimestön anatomia. Uudistetun laitoksen 1. painos. Tampere: Tampereen kandidaatti koulutus.
- Jurdado-García, M. & Cuesta-Barriuso, R. 2021. Soft Tissue Mobilization and Stretching for Shoulder in CrossFitters: A Randomized Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 1-10. Viitattu 13.12.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7826662/>.
- Kalaja, S. & Kalaja, T. 2022. Kehonhallinta – liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. Lahti: VK-kustannus.
- Kauranen, K. 2019. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kaczorowska, A., Noworyta, K., Mroczek, A. & Lepst, E. 2020. Effect of the MobilityWOD training program on functional movement patterns related to the risk of injury in CrossFit practitioners. *Acta Gymnica* 2020, 50 (1), 3–8. Viitattu 15.12.2022. https://gymnica.upol.cz/artkey/gym-202001-0001_effect_of_the_mobilitywod_training_program_on_functional_movement_patterns_related_to_the_risk_of_injury_in_cro.php
- Leppänen, M., Pasanen, K. & Rossi, M. 2022. Vammojen ennaltaehkäisy – olkapää. *Terveurheilija*. Tampereen urheilulääkäriasema. Viitattu 8.3.2022. <https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/olkapaavammat/>
- Martínez-Cómez, R., Valenzuela, P., Moral-González, S., Lucia, A. & Barranco-Gil, D. 2021. Effects of an Injury Prevention Program in CrossFit Athletes: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Int J Sports Med* 2021, 42, 1281–1286. Viitattu 14.12.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34255327/>.
- McGinnings, P. 2013. Biomechanics of sport and exercise. 3. painos. *Human Kinetics*.
- McCrary, J., Ackermann, B. & Halaki, M. 2015. A systematic review of the effects of upper body warm-up on performance and injury. Viitattu 9.12.2022. <https://bjsm.bmj.com/content/49/14/935.long>.
- Olkapään jännevaivat 2022. Käypä hoito – suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Fysioterapeutien ja Suomen Ortopediyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 16.9.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50099>.
- Paine, R. & Voight, M. 2013. The role of the scapula. *The International Journal of Sports Physical Therapy* 2013, 8(5), 617–629. Viitattu 17.9.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3811730/>.
- Pasanen, K. & Koskela, J. 2022. Venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu. *Terveurheilija*. Viitattu 18.9.2022. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/venyttely-ja-liikkuvuusharjoittelu/>.
- Prinold, J. & Bull, A. 2016. Scapula kinematics of pull-up techniques: Avoiding impingement risk with training changes. Viitattu 16.12.2022. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2016, 19, 629–635. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4916995/>.
- Schwank, A., Blazey, P., Asker, M., Møller, M., Hägglund, M., Gard, S., Skazalski, C., Haugsbø Andersson, S., Horsley, I., Whiteley, R., Cools, A., Bizzini, M. & Arden, C. 2022. 2022 Bern Consensus Statement on Shoulder Injury Prevention, Rehabilitation, and Return to Sport for Athletes at All Participation Levels. *Journal of Orthopaedic & sports physical therapy*, 2022, 52 (1). Viitattu 9.12.2022. <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2022.10952>.
- Silva, E., Maffuli, N., Migliorini, F., Moraes Santosa, G., Sprada de Menezes, F. & Okubo, R. 2022. Function, strength, and muscle activation of the shoulder complex in Crossfit practitioners with and without pain: a cross-sectional observational study. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 2022, 17(24). Viitattu 11.12.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8760714/>.
- Torres-Banduc, M., Jerez-Mayorga, D., Moran, J., Keogh, J. & Ramirez-Campillo, R. 2021. Isokinetic force-power profile of the shoulder joint in males participating in CrossFit training and competing at different levels. *PeerJ*, 1-16. Viitattu 13.12.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8451436/>.
- Logo: Crossfit Lappeenranta 2022. Facebook. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=506624248136881&set=a.506624218136884>.
- Valokuvat: itse otettuja
- Anatomian kuvat itse piirrettyjä mukaillen.
 - Olkapään jännevaivat 2022. Viitattu 20.2.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50099>

