

Hyvää oloa ja kuntoa tanssien



Salsan myötä saa hyvän mielen ja liikku-
misen iloa. Kuvassa mukavaa menoa ja
tanssin riemua tamperelaisen tanssikou-
lu Salsa Housen tunnilla.

Kuva: Mikko Henrik Huotari

Liikunta tuottaa paljon hyviä terveysvaikutuksia, mutta ne saavutetaan vain säännöllisellä ja pitkäaikaisella harrastamisella. Liikuntaharrastuksen ylläpitäminen riippuu monesti liikkumisen tuottamasta ilosta sekä siitä, miten mielekkäältä liikunta itsestä tuntuu. Monet ovat löytäneet tanssimisesta lajin, jossa liikkumisen ilon ja mielihyvän ”sivutuotteena” voi saada jopa terveys- ja kuntovaikutuksia.

Tanssiminen on ollut liikuntamuoto, jota ei edes ole pidetty liikuntana, vaan enemmänkin sosiaalisena vapaa-ajan vietonä. Lavatansseilla ja tanhuilla on pitkät perinteet suomalaisessa kulttuurissa ja ne ovat säilyttäneet suosionsa monen ikäpolven ajan. Nykyisin kuitenkin tanssia on alettu pitää omana liikuntamuotonaan.

Aivot iloitsevat tanssimisessa

Ihmisille on tyypillistä jaksottaa liikkeitään mielellään musiikin rytmin mukaan. Tanssissa myös musiikin, rytmin ja liik-

keen vaikutukset yhdistyvät ja nämä aktivoivat monia eri aivoalueita. Liikeaivo-kuori aktivoituu rytmin ja liikkeen myötä, vastaavasti musiikki herättelee varsinkin syviä aivoalueita ja tuottaa tunnejärjestelmän avulla mielihyvän ja palkitsevuuden kokemuksia. Liikunnan ja fyysisen rasituksen jälkeinen mielihyväkin on peräisin aivoissa syntyvien endorfiinien erittymisestä - ja mikä parasta, endorfiinit lievittävät myös kipuja.

Tanssia on suositeltu myös yhtenä liikunnallisen kuntoutuksen keinona, jopa neurologisissa kuntoutuksessa. Tanssiminen kehittää koko kehon liikkeiden ja askelten koordinaatiota, ja tanssissa tarvitaan lisäksi tasapainoa sekä kestävyys- ja lihaskuntoa. Varsinkin latinalaisissa tansseissa on tyypillistä liikuttaa tanssin aikana sekä ylä- että alavartaloa pehmeästi ja koordinoitusti eri liikesuuntiin, mikä harjoittaa selkä- ja vatsalihaksia huomaamatta.

Tanssi yksin tai parin kanssa

Latinalaisrytmeihin perustuvat tanssilliset liikuntamuodot ja tanssilajit ovat va-

kiintuneet suomalaisiin liikuntakeskuksiin ja tanssikouluihin, kuten Bailatino ja Zumba. Bailatino on Suomen Tanssiurheiluliiton ja Zumba kolumbialaisen tanssiopettajan kehittämiä liikuntatuotteita. Kummassakin liikuntaan latinalaismusiikin tahtiin ja askelkuviot mukailevat latinalaisia tansseja. Bailatino ja Zumba eivät ole paritansseja, vaan tanssitunti voi muistuttaa enemmän aerobic-tuntia.

Nykyisin moni on löytänyt oman tanssillisen minänsä varsinkin suosituksi tulleen tanssista, jota voi tanssia yksin tai parin kanssa. Osittain afrokuubalaisiin tansseihin pohjautuva salsa on joidenkin mielestä alun perin kotoisin Kuubasta ja toisten mielestä New Yorkista, mutta erilaisista salsasuuntauksista huolimatta sitä tanssitaan salsamusiiikkiin. Salsassa liikkeet ovat pehmeitä ja tanssissa on tarkoitus olla mahdollisimman rentona. Parhaimmillaan salsaa tanssissa tarvitaan koko kehon lihasten yhteistoimintaa ja tanssiin liittyvät rangan pienet liikkeet lisäävät selän hyvinvointia.

Tutkittua tietoa Zumban ja salsan vaikutuksista

Zumban ja salsan kuntovaikutuksista on julkaistu vain muutamia tutkimuksia.

Zumba on melko reipasta liikuntaa. Energiankulutusta selvittämissä tutkimuksissa ohjatun Zumba-harjoittelun energiankulutuksen on mitattu olevan jopa noin 300 kcal tunnissa. Tätä on hyödynnetty esimerkiksi ylipainoisilla 40–50-vuotiailla naisilla, jotka saivat pudotettua Zumba-harjoittelulla painoaan 1–3 kiloa. Sen lisäksi heidän vyötärön ympärysmittansa kaventui 3 cm ja lantion ympärys 5 cm.

Muita Zumban harrastamisella saavutettuja terveyshyötyjä olivat verenpaineen aleneminen (systolinen 14mmHg/diastolinen 6 mmHg), kipujen väheneminen ja koetun toimintakyvyn parantuminen. Eräässä tutkimuksessa jopa paastoverinäytteen triglyseridiarvot laskivat (16,9 mg/dl). Nämä Zumba-harjoitustutkimukset olivat pidempi kestoisia ja niissä

harjoiteltiin ohjatusti 2 kertaa viikossa 3–4 kuukauden ajan.

Lisäksi Zumba-harjoittelun on havaittu kehittäneen kestävyyskuntoa, vatsalihasten voimaa sekä tasapainoa jo 8 viikon harjoittelun jälkeen 20–30-vuotiailla naisilla, jotka harjoittelivat kaksi kertaa viikossa. Lisäksi tutkittavilta kysyttiin Zumban vaikutusta henkiseen hyvinvointiin ja siihenkin harjoittelu näytti vaikuttavan suotuisasti.

Salsaa tanssittaessa sydämen syketa-soksi on mitattu noin 41–52 % maksimisykkeestä, joten sitä voidaan pitää raskasvoimaeläimien kohtalaisena tai reippaana kestävyysliikuntana. Lisäksi salsatunnin aikana kertyy keskimäärin 6500 askelta, joka kattaa jo ison osan päivittäisestä 10 000 askelen tavoitteesta!

Salsaharrastajilta on kysytty myös tunteuksia tanssin miellyttävyydestä – tai epämiellyttävyydestä. Jopa aloittelijataso- n salsaharrastajat ovat pitäneet lajin miellyttävyyttä erinomaisena, vaikkei tanssitekniikkaa vielä ole täysin omaksuttu. Sal-

saharrastukseen mieltyminen havaittiin myös kahden vuoden tutkimuksessa, jossa mukana olleet aloittelijaharrastajat olivat jatkaneet säännöllistä tunteilla käyntiä ja jopa lisänneet viikoittaista tuntimääräänsä 4–6 viikkotuntiin.

Zumban tai salsan tanssimisen hyödyistä tuki- ja liikuntaelämistön terveydelle ei toistaiseksi ole tehty tutkimusta. Näiden lajien aiheuttamista selkä- tai rasitusvaivoista ei myöskään ole kovin paljon tietoa, vaikka latinalaistanssin kilpatanssijoilla tiedetään esiintyvän melko runsaastikin selkävaivoja ja alaraajojen pehmytkudosvaivoja. Kilpatanssijoiden vaivat johtuvatkin useimmiten runsaista harjoitusmääristä sekä fyysisesti kovasta kuormituksesta kehon ja nivelten ääri- asennoissa.

Zumbasta on kuitenkin tehty pari selvitystä, joissa toisessa selvitettiin selkävaivojen ilmaantumista naisilla, joilla ei ollut niitä ennen harjoittelua ollut. Selkävaivoja ei myöskään puolen vuoden Zumba-harjoittelun aikana ilmaantunut. Toisessa tutkimuksessa tutkittavat kävivät kolme kertaa viikossa Zumba-tunneilla, ja lähes puolet (21/49) tutkimukseen osallistuneista 19–69-vuotiaista naisista ilmoitti, että Zumba aiheutti polvi-, nilkka- ja olkapäävaivoja iästä riippumatta. Heillä ei kuitenkaan ilmaantunut selkävaivoja.

Zumbaa ja salsaa tanssissa ei tule äkkinaisiä vääntöjä tai ääriasetoihin meneviä selän taivutuksia tai kiertoja, vaan pyörähdykset ja suunnan vaihdokset tehdään aina askelten avulla, mikä tekee niistä selkäystävällisiä liikuntamuotoja.

Zumban ja salsan harrastamista voidaan pitää siis terveyden kannalta suotuisana ja selän kannalta turvallisena ja monipuolisena liikuntana.

Marjo Rinne

erikoistutkija, TtT, fysioterapeutti
UKK-instituutti, Tampere
Selkäliiton asiantuntijaryhmän jäsen