

TANSSIURHEILUN TERVEYSVAIKUTUKSET

Eri harjoitusten ja kilpailujen vaikutus kestävyyskuntoon

	Vaikutus kuntoon
Ryhmätunnit (lajitaidot)	x - xx
Yksityistunnit (henkilökohtainen ohjaus)	x
Omatoiminen monipuolinen lajiharjoittelu	x - xxx
Seuratanssit	xx - xxx
Kilpailunomainen harjoittelu	xxx
Oheisharjoitteet	x - xxx
Muu liikunta	x - xxx
Kilpaileminen/esiintyminen	xxx
Asteikko	xxx = suuri vaikutus xx = kohtalainen vaikutus x = pieni vaikutus



Tanssin vaikutus kunnon eri osa-alueisiin

Terveyskunnan osa-alueet	Terveysvaikutuksen määrä
Kestävyys	xx(x)
Lihaskunto	x
Liikkuvuus	xx
Motoriset taidot	xx(x)
Tasapaino	xxx
Luuston terveys	xxx
Asteikko	xxx= suuri vaikutus xx= kohtalainen vaikutus x= pieni vaikutus

Harrastajien arvio tanssin vaikutuksesta eri osatekijöihin

	Keskiarvo
Lihaskunto	3,9
Hapenottokyky	4,09
Liikkuvuus	4,38
Ryhti	4,78
Sosiaalinen kanssakäyminen	4,32
Mieliala	4,63
Arjen toiminnoissa jaksaminen	4,34
Irroittautuminen stressistä	4,52
Keskiarvo yhteensä	4,37
Asteikko	1= pieni vaikutus 3 = kohtalainen vaikutus 5 = iso vaikutus (N=263)

TERVEYSPROFIILIN TANSSILAJIT

VAKIOTANSSIT
VALSSI, TANGO, WIENIN
VALSSI, FOXTROT,
QUICKSTEP



LATINALAISTANSSIT
SAMBA, CHA CHA, RUMBA,
PASO DOBLE, JIVE



ROCK'N SWING
LINDY HOP, BOOGIE
WOOGIE, BUGG, ROCK'N
'ROLL



BAILATINO
SAMBA, CHA CHA, MAMBO,
SALSA, MERENQUE, JNE.



STREET, DISCO JA
PERFORMING ARTS

