

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Kirppu, Anniina; Leinonen, Lotta; Orell, Pirjo

Julkaisun nimi: Tanssijan lapatuki

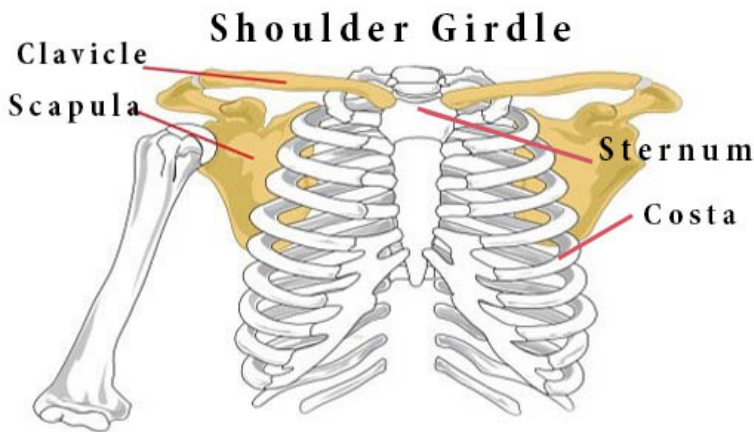
Julkaisuvuosi: 2019

Versio: Kustantajan versio

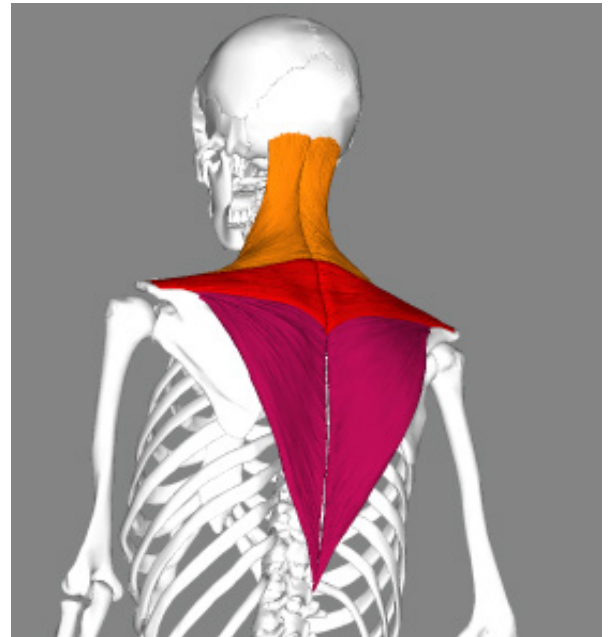
Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kirppu, A., Leinonen, L. & Orell, P. (2019). Tanssijan lapatuki. Pedanssi: asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta, 3(2), 28-31.

<https://issuu.com/oamktanssi>



KUVA 1. HARTIARENGAS



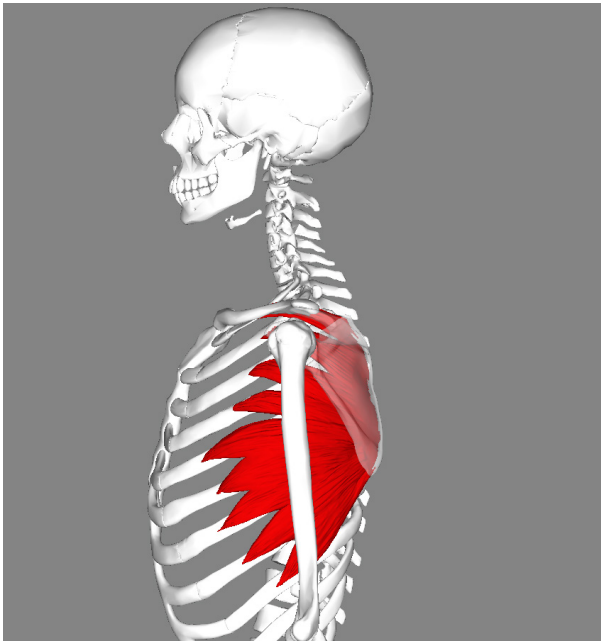
KUVA 2. EPÄKÄSLIHAS

Tanssijan lapatuki

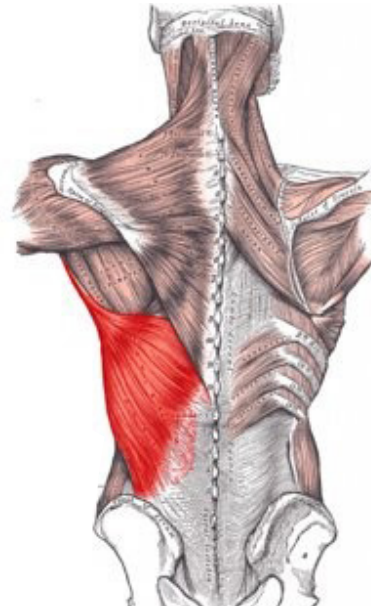
TEKSTI: ANNIINA KIRPPU, LOTTA LEINONEN JA PIRJO ORELL
KUVAT: SAARA SAVUSALO

Tanssijalle lapatuki on hyvää lapaluiden hallintaa ja se muodostuu lapaluista stabiloivien lihasten avulla. Lapatuen pääasiallisina tehtävinä ovat liikkeen hallinta ja sen tuottaminen. Tanssijoiden näkökulmasta lapatuki tarkoittaa esimerkiksi sitä, kun kädet kurotetaan kohti kattoa, hartiat pysyvät alhaalla ja lapaluut painuvat alas kohti lattiaa. Myös kylkikaarien pitäisi pysyä suljettuina, jotta kannatus eli lapatuki säilyisi optimaalisena. Jotta lapatuen käyttäminen olisi optimaalista, täytyy ymmärtää sekä hahmottaa lavan alueeseen kuuluva lihaksisto ja luusto. (Ahonen 2011, 259.)

Lapatuen tärkeänä osana toimii hartiarengas (**kuva 1.**). Se muodostuu viidestä luusta, solisluista (clavicle), lapaluista (scapula) ja rintalastan yläosasta (sternum). Nämä viisi luuta muodostavat kokonaisen renkaan. Hartiarengaan asento ja liikkeet ovat riippuvaisia lapaluuhun kiinnittyvien lihasten toiminnasta. Lisäksi rintakehän- ja rangan asento vaikuttaa hartiarengaan hallintaan. Hartiarengaan asento on myös tärkeä ryhdin kannalta. Hartiarengas on edessä, kun hartiat ovat kääntyneet eteen. Silloin vaikutus näkyy rintarangan etupuolella ja aiheuttaa rintarangan flexion, jolloin selkä pyöristyy. Jos hartiarengas ja hartiat ovat taas



KUVA 3. ETUMMAINEN SAHALIHAS



KUVA 4. LEVEÄ SELKÄLIHAS

liian takana, silloin selkäranka kääntyy extensioniin ja ojentuu. (Ahonen & Sandström 2011, 259.)

Lapatukea ensisijaisesti mahdollistavat epäkäslihaksen alaosa (trapezius, **kuva 2.**), etummainen sahalihäs (serratus anterior, **kuva 3.**) sekä leveä selkälihas (latissimus dorsi, **kuva 4.**). Lapatukilihaksia tulisi harjoittaa mahdollisimman monipuolisesti esimerkiksi staattisesti, eksentrisesti, konsentrisesti sekä liikenopeutta vaihdellen. Staattisessa lihastyössä lihas pysyy supistuksessa harjoituksen aikana. Esimerkiksi, kun punnerruksessa pysähdyt liikkeen välillä ja pidät asentoa yllä

10 sekuntia, josta jatketaan liikettä ylös tai alas. Staattinen lihastyö vaatii eniten lihaksilta työtä, joten se on tehokkain keino kasvattaa voimaa. Toiseksi eniten lihastyötä vaatii eksentrisen lihastyö, jossa lihaksen kiinnitys- ja lähtöpiste loittonevat toisistaan eli lihas venyy. Esimerkiksi punnerruksessa alaspäin mentäessä jarrutuksen aikana tapahtuu eksentristä lihastyötä. Viimeisenä on vielä konsentrisen lihastyö, jossa lihaksen kiinnitys- ja lähtöpiste lähenevät toisiaan ja lihas supistuu. Punnerruksessa ylöspäin työnnettäessä tapahtuu konsentristä liikettä. (Hulmi 2015, 9.)



OPTIMAALINEN LAPATUKI

Lapatukilihaksia pystyy vahvistamaan monella tavalla, esimerkiksi salitreenillä tai kotikonstein kuminauhaa ja lisäpainoja käyttämällä. Erityisesti erilaiset punnerrukset vahvistavat lapatukilihaksia. Perinteisessä etunojapunnerruksessa tärkeää on muistaa tuoda kädet olkapäiden kanssa samaan linjaan, sekä säilyttää hyvä kannatus koko vartalossa ja varsinkin lavan seudulla, niin että selkä ei pääsisi romahtamaan alas. Selkä ei siis saisi mennä notkolle, eikä lantio saisi kohota ylös. Pidä siis keskivartalo tiukkana. Täydellisessä suorituksessa rintakehä koskettaa kevyesti lattiaa. Punnerruksen

voi tehdä myös leveämmällä otteella, mutta silloin treeni menee enemmän rintalihasten puolelle. Myös erilaiset lankut vahvistavat lapoja, mutta näissä tulee muistaa keskivartalon kannatus. Lankkuasennossa pystyy harjoittamaan lapatukea niin, että pitää käsivarret suorina ja lähtee työntämään lapoja ylös ja alas, niin että muualla vartalossa ei tapahdu minkäänlaista liikettä. Lisäksi erilaiset selkää vahvistavat liikkeet esimerkiksi lattialla vatsallaan tehden tai kuminauhaa apuna käyttäen, ovat tehokkaita liikkeitä.



LAPATUKI PETTÄÄ HEIKENTYNEEN LIHASVOIMAN SEURAUKSENA

Tärkeää on myös muistaa venyttelyt ja hyvä lihahuolto, niin silloin selkä pysyy hyvässä kunnossa, jolloin lapatuki tai hyvä kannatus on mahdollista saavuttaa.

LÄHTEET:

Ahonen, Jarmo & Sandström, Marita, 2011. Liikkuva ihminen - aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK- Kustannus oy.

Hulmi, Juha, 2015. Lihastohtori 1. Lahti, Oulu: Fitra oy.

Kuva 1: Hartiarengas. Lähde Wikipedia.

Kuva 2: Epäkäslihas, m. trapetzius. Lähde: Wikipedia

Kuva 3: Etummainen sahalihäs, Lähde: Wikipedia.

Kuva 4:<http://www.aarohuttunen.com/levea-selkalihas-lattisimus-dorsi/>

Anni Kirppu ja Lotta Leinonen ovat toisen vuoden tanssiopettajaopiskelijoita, Pirjo Orell on Oamkin fysioterapian lehtori.