



GYMin Kuntoklinikan testitulokset kannustavat lapsia liikkumaan

Lasten ja nuorten kuntoklubi GYMin Kuntoklinikka Lapsi-messuilla 3.-5.4.2009 oli menestys. Viikonlopun aikana Kuntoklinikalla testattiin 691 lasta. Testissä oli kolme osa-aluetta: tasapaino, liikkuvuus ja voima. Testitulokset osoittavat liikkunnasta kiinnostuneiden lasten kunnon olevan suhteellisen hyvä.

Helsingin Lasten ja nuorten kuntoklubi GYMin Kuntoklinikka kiinnosti Lapsi-messuilla 3.-5.4.2009 Helsingin messukeskuksessa vierailleita lapsia ja lapsiperheitä. Kuntoklinikan kuntotestiin osallistui 691 alle 12-vuotiaasta lasta. Testissä mitattiin tasapainoa, liikkuvuutta ja voimaa. Kunkin osa-alueen kuntotaso arvioitiin ikäluokkakriteerien mukaan asteikolla 1-3, jossa 1 oli ikätasoisesti hyvä suoritus ja 3 heikko.

Tasapaino oli hyvä noin puolilla lapsista. Kuntokorttiinsa numeron 2 sai 30 % testatuista. Yli 10 %:lla oli huono tasapaino.

– Tulos kertoo siitä, että nykyajan lapsista monet eivät pääse temppuilemaan kivillä ja kannoilla, kommentoi GYMin toimitusjohtaja **Christina Nurmi**.

Hartiaseudun ja lantion liikkuvuutta mitattiin pöytäasennolla, jossa ollaan käsien ja jalkojen varassa, selkä lattiaa kohti ja nostetaan lantio mahdollisimman korkealle. Tämä osoittautui monelle testaajalle helpoksi. Jopa 80 % suoriutui liikkuvuustestistä hyvin.

Takareisien liikkuvuuden osalta hyviä tuloksia oli 26 % ja keskitasolle ylsi 60 % lapsista.

– Istuen eteentaivutuksella suoritettu testi osoitti ennakoarvelut oikeiksi. Heikkoja suorittajia oli noin 14 % osallistujista, mitä selittää nykyään lisääntynyt istuminen, Christina Nurmi täydentää.

Voimaa puolestaan mitattiin erikoisella nojaliikkeellä nojapuilla. Hauska liike oli joillekin perheen pienimmille hivenen haasteellinen. Tulosten mukaan noin 70 %:lla testatuista lapsista voima oli hyvällä tasolla, noin 15 %:lla keskitasolla ja noin 15 %:n voimataso oli heikko.

– Tuloksia lukiessa tulee muistaa, että testattavien joukkoon todennäköisesti valikoitui lapsia, jotka ovat kiinnostuneita liikkunnasta ja mahdollisesti harrastavat jotain liikuntaa, Nurmi lisää.

Lasten ja nuorten kuntoklubi GYMi sijaitsee Kampissa osoitteessa Malminkatu 20, Helsinki.

Lisätietoja:

Toimitusjohtaja Christina Nurmi, puh. 040 767 2752

Lasten ja nuorten kuntoklubi GYMi aloitti toimintansa Helsingin Kampissa kesällä 2008. GYMin perustajat Oona Kivelä, Christina Nurmi ja Marianne Petrell ovat lasten liikunnan ja telinevoimistelun ammattilaisia. GYMi tarjoaa ohjattua liikuntaa, kuten tanssia, parkouria, nassikkapainia, telinevoimistelua ja joogaa, kaikenikäisille. Yrityksillä ja ryhmillä on mahdollisuus järjestää yksityistilaisuuksia GYMillä. Jokainen löytää oman tapansa liikkua ammattilaisten ohjauksessa. www.gymicom.com