

# GRIFFSTÄRKE-NORMWERTE (KG)

Addieren Sie die maximale Griffstärke beider Hände und teilen Sie das Ergebnis durch zwei, um es mit diesen Normwerten zu vergleichen.

## MÄNNER (MÄNNLICH)

ALTER	MITTL. STÄRKE*	TOP 10%	UNTERE 10%	STD. ABW.
17-19	48.3 kg	60.2 kg	36.0 kg	9.6 kg
20-24	50.7 kg	61.2 kg	40.2 kg	8.2 kg
25-29	52.4 kg	63.0 kg	41.8 kg	8.3 kg
30-34	53.6 kg	64.1 kg	43.1 kg	8.2 kg
35-39	53.4 kg	66.0 kg	40.8 kg	9.8 kg
40-44	53.8 kg	65.7 kg	41.9 kg	9.3 kg
45-49	52.9 kg	63.7 kg	42.1 kg	8.4 kg
50-54	50.4 kg	61.2 kg	39.6 kg	8.4 kg
55-59	49.1 kg	60.0 kg	38.2 kg	8.5 kg
60-64	46.3 kg	57.1 kg	35.5 kg	8.4 kg
65-69	44.1 kg	53.5 kg	34.7 kg	7.3 kg
70-74	41.7 kg	51.4 kg	32.0 kg	7.6 kg
75-79	37.8 kg	47.9 kg	27.7 kg	7.9 kg
80-90	33.2 kg	42.8 kg	23.6 kg	7.5 kg

\* Die durchschnittliche Stärke entspricht der Stärke beim 50. Perzentil. Die Tabellen zeigen die maximale Griffstärke pro Hand für das 50., 90. und 10. Perzentil. Normalerweise sollte die dominante Hand nicht mehr als 10% stärker sein als die nicht-dominante Hand. Bei mehreren Tests 1 Min. Pause vor der Wiederholung einlegen.

Diese Normwerte wurden durch Messung des Griffes wie folgt ermittelt:

- im Stehen mit dem Ellbogen im rechten Winkel neben dem Oberkörper,
- so fest wie möglich für 3-5 Sekunden drücken.

## FRAUEN (WEIBLICH)

ALTER	MITTL. STÄRKE*	TOP 10%	UNTERE 10%	STD. ABW.
17-19	31.5 kg	39.4 kg	23.6 kg	6.2 kg
20-24	32.5 kg	39.4 kg	25.6 kg	5.4 kg
25-29	33.6 kg	40.8 kg	26.4 kg	5.6 kg
30-34	33.3 kg	40.7 kg	25.9 kg	5.8 kg
35-39	34.2 kg	42.1 kg	26.3 kg	6.2 kg
40-44	34.5 kg	42.6 kg	26.4 kg	6.3 kg
45-49	33.4 kg	41.2 kg	25.6 kg	6.1 kg
50-54	32.2 kg	39.8 kg	24.6 kg	5.9 kg
55-59	30.0 kg	37.0 kg	23.0 kg	5.5 kg
60-64	29.0 kg	35.8 kg	22.2 kg	5.3 kg
65-69	27.6 kg	34.3 kg	20.9 kg	5.2 kg
70-74	26.0 kg	32.3 kg	19.7 kg	4.9 kg
75-79	24.2 kg	30.0 kg	18.4 kg	4.5 kg
80-90	21.4 kg	26.7 kg	16.1 kg	4.1 kg

Studien zeigen, dass die Griffstärke auch um ca. 2-4 kg pro 10 cm Körpergröße variiert. Diese Normen basieren auf Daten mit durchschnittlichen Körpergrößen von ~180 cm für Männer und ~166 cm für Frauen. Weitere Normen und Rechner, die auch die Körpergröße berücksichtigen, finden Sie unter [dexdia.com/grip-strength-norms](http://dexdia.com/grip-strength-norms)