

PURISTUSVOIMAN VIITEARVOT (KG)

Laske molempien käsien maksimipuristusvoima yhteen ja jaa tulos kahdella vertaillaksesi sitä näihin viitearvoihin.

MIEHET (MIESPUOLINEN)

IKÄ	KESKIM.*	TOP 10%	ALIN 10%	KESKIHAJ.
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

* Keskimääräinen voima edustaa voimaa 50. persenttiin kohdalla. Taulukot näyttävät maksimipuristusvoiman käsittään 50., 90. ja 10. persenttiille. Tyypillisesti dominoivan käden ei tulisi olla yli 10% vahvempi kuin ei-dominoiva käsi. Useita testejä tehdessä pidä 1 min tauko ennen uusintatestiä.

Nämä viitearvot saatiin mittaamalla puristus seuraavalla tavalla:

- seisten kyynärpää suorassa kulmassa vartalon vieressä,
- puristaen niin kovaa kuin mahdollista 3-5 sekunnin ajan.

NAISET (NAISPUOLINEN)

IKÄ	KESKIM.*	TOP 10%	ALIN 10%	KESKIHAJ.
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

Tutkimukset osoittavat, että puristusvoima vaihtelee myös n. 2-4 kg per 10 cm pituutta. Nämä viitearvot perustuvat dataan, jossa keskimääräiset pituudet olivat ~180 cm miehille ja ~166 cm naisille. Lisäviitearvot ja laskurit, jotka huomioivat myös pituuden, löytyvät osoitteesta dextdia.com/grip-strength-norms