

GRIJPKRACHT NORMEN (KG)

Tel de maximale grijpkracht van beide handen bij elkaar op en deel het resultaat door twee om te vergelijken met deze normatieve waarden.

MANNEN (MANNELIJK)

LEEFTIJD	GEM. KR.*	TOP 10%	ONDERSTE 10%	STD. AFW.
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

* Gemiddelde Kracht vertegenwoordigt de kracht op het 50e percentiel. De tabellen tonen de maximale grijpkracht per hand voor het 50e, 90e en 10e percentiel. Normaal gesproken zou de dominante hand niet meer dan 10% sterker moeten zijn dan de niet-dominante hand. Bij meerdere tests 1 min rust nemen voor hertesting.

Deze normatieve waarden werden verkregen door het meten van grip op de volgende manier:

- staand met de elleboog in een rechte hoek naast de romp,
- zo hard mogelijk knijpen gedurende 3-5 seconden.

VROUWEN (VROUWELIJK)

LEEFTIJD	GEM. KR.*	TOP 10%	ONDERSTE 10%	STD. AFW.
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

Onderzoeken tonen aan dat grijpkracht ook varieert met ca. 2-4 kg per 10 cm lichaamslengte. Deze normen zijn gebaseerd op data waarbij de gemiddelde lengte ~180 cm voor mannen en ~166 cm voor vrouwen was. Aanvullende normen en calculators die ook rekening houden met lengte zijn beschikbaar op dexdia.com/grip-strength-norms