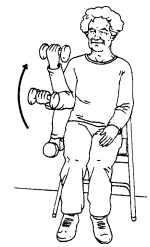


Käden koukistustesti



Käden koukistustestiä käytetään yleisenä arviona yläraajan voimista

Suomalaiseen valikoimattomaan väestöotokseen perustuvia käden koukistustestin viitearvoja ei ole olemassa. Tässä on käytetty Rikli & Jonesin * viitearvoja, jossa on kerätty yhteensä yli 7 000 perusterveiden amerikkalaisen tuloksia.

Tulokset on jaettu neljään yhtä suureen osaan, jossa 1 on alin taso ja 4 on vastaavasti korkein taso näissä viitearvoissa. Testattava valitsee itse käden, jolla testi on tehty. Naisilla on käytetty 3 kg:n painoa ja miehillä 5 kg:n painoa. Tulos on toistojen määrä 30 sekunnissa.

Viitearvotulokset ovat aina viitteellisiä ja suuntaa antavia. Ne toimivat parhaiten aina sillä ryhmällä, jolla viitearvomittaukset on alun perin tehty.

Naiset

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	≥ 19	≥ 18	≥ 17	≥ 17	≥ 16	≥ 15	≥ 14
3	18-17	17-16	16-15	16-15	15-14	14-13	13-12
2	16-14	15-13	14-13	14-12	13-11	12-10	11-9
1	≤ 13	≤ 12	≤ 12	≤ 11	≤ 10	< 10	≤ 8

Miehet

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	≥ 22	> 21	≥ 21	> 19	≥ 19	≥ 17	> 14
3	21-20	21-19	20-18	19-17	18-17	16-14	14-13
2	19-17	18-16	17-15	16-14	16-14	13-11	12-10
1	≤ 16	≤ 15	≤ 14	≤ 13	≤ 13	< 11	< 10

* Lähde:

Rikli RE & Jones CJ 2001. Senior fitness test manual. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

Espoon Seniorimittausten keskiarvoja:

		<u>krt</u>	<u>Ikä</u>
2022	Naiset (83 hlöä)	19	73,5
	Miehet (34 hlöä)	21	75
2023	Naiset (265 hlöä)	18	72
	Miehet (117 hlöä)	20	72,5