

Käden puristusvoima Jamar-mittarilla

Nimi _____ Ikä _____ Pvä _____

Dominantti käsi oikea ___ vasen ___

Oteleveys _____

Puristusvoima (1 kg tarkkuudella)

	1.mittaus	2.mittaus	3.mittaus	kuntoluokka
Oikea (kg)				
Vasen (kg)				

Huomioita

VIITEARVOT (TOIMIA-tietokanta www-sivut 2020)

NAISET

Ikäryhmä (vuosia)

Kunto- luokka	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 +
5	37 tai yli	39 tai yli	39 tai yli	36 tai yli	32 tai yli	29 tai yli	24 tai yli
4	34-36	35-38	36-38	33-35	29-31	26-28	22-23
3	30-33	32-34	33-35	30-32	27-28	23-25	19-21
2	27-29	29-31	30-32	27-29	23-26	20-22	15-18
1	alle 27	alle 29	alle 30	alle 27	alle 23	alle 20	alle 15

MIEHET

Ikäryhmä (vuosia)

Kunto- luokka	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 +
5	61 tai yli	62 tai yli	61 tai yli	59 tai yli	53 tai yli	47 tai yli	40 tai yli
4	56-60	57-61	55-60	53-58	48-52	42-46	34-39
3	51-55	53-56	52-54	48-52	44-47	38-41	29-33
2	43-50	48-52	46-51	43-47	38-43	33-37	24-28
1	alle 43	alle 48	alle 46	alle 43	alle 38	alle 33	alle 24