

Vilmankämmen

Puristusvoima

Puristusvoiman tulos (kg) antaa karkean kuvan siitä, oletko kuormittanut riittävästi lihaksistoasi lihasvoiman lisäämiseksi tai ylläpitämiseksi. Puristusvoiman alentuminen rajoittaa päivittäisistä toiminnoista suoriutumista kuten kantamista, nostamista ja työvälineiden käyttöä. Puristusvoiman heikkeneminen ennakoii suorituskyvyn laskua ja yläraajan mahdollisia toimintakyvyn rajoituksia.

Tulos korreloi yleiseen toimintakykyyn ja ennustaa riskiä toimintakyvyn alenemiseen.



Sillä on myös ennustearvoa eläkeikän toimintakykyyn sekä eliniän pituuteen.

Tulokseksi valitaan paremman käden paras tulos, ja se kirjataan testien yhteenvetolomakkeeseen.

Kuntoluokka

Tulos: 1 Heikko - **2** Välttävä - **3** Keskiverto - **4** Hyvä - **5** Erinomainen