

PURISTUSVOIMA

Voiman suuruus voidaan esittää Newtonien lisäksi kilogrammoina: 1 Newton vastaa 0,1 kilogrammaa, 10 Newtonia vastaa 1 kilogrammaa ja 100 Newtonia vastaa 10 kilogrammaa.

- Arvioi puristusvoimasi suuruus:

Lue puristusvoimamittarin käyttöohjeet. Tämän jälkeen suorita seuraavat mittaukset ja mittaustulosten tarkastelut:

1. Mittaa molempien käsiesi puristusvoima

Oikea käsi	Vasen käsi	Keskiarvo

2. Kummassa kädessä on suurempi puristusvoima, vai ovatko kätesi yhtä vahvat?
3. Mistä erot käsien puristusvoimien suuruuksista voi johtua?
4. Mikä supersankari olet mittaustulosten perusteella?

Puristusvoiman merkitys

Lue Ylen artikkeli *Heikko puristusvoima – lyhyt elämä?*, joka löytyy osoitteesta

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/11/20/heikko-puristusvoima-lyhyt-elama> ja vastaa alla oleviin kysymyksiin

1. Mistä käden puristusvoima kertoo?
2. Miksi hyvä lihaskunto on tärkeää?
3. Miksi lihasten venyttely on myös tärkeää?