

PURISTUSVOIMAN MITTAAMINEN

LUE ENSIN OHJEET ENNEN KUIN
TOIMIT

PURISTUSVOIMA

- Testissä mitataan käden puristusvoimaa, joka yleensä kuvaa hyvin myös yleistä lihasvoimaa. Lihasvoima on yhteydessä liikkumiskykyyn ja päivittäisistä toimista selviytymiseen.
- Testissä käytetään Vernierin-puristusvoimamittaria.
- Mittaa puristusvoima siitä kädestä, jolla kirjoitat.
- Istu käsinojattomalla tuolilla ryhdikkäässä asennossa selkä suorassa, jalat tukevasti alustalla. Pidä mitattavan käden olkavarsi kevyesti kiinni vartalossa, älä ”kierrä” kättä. Toinen käsi on sylissä tai vartalon vieressä.

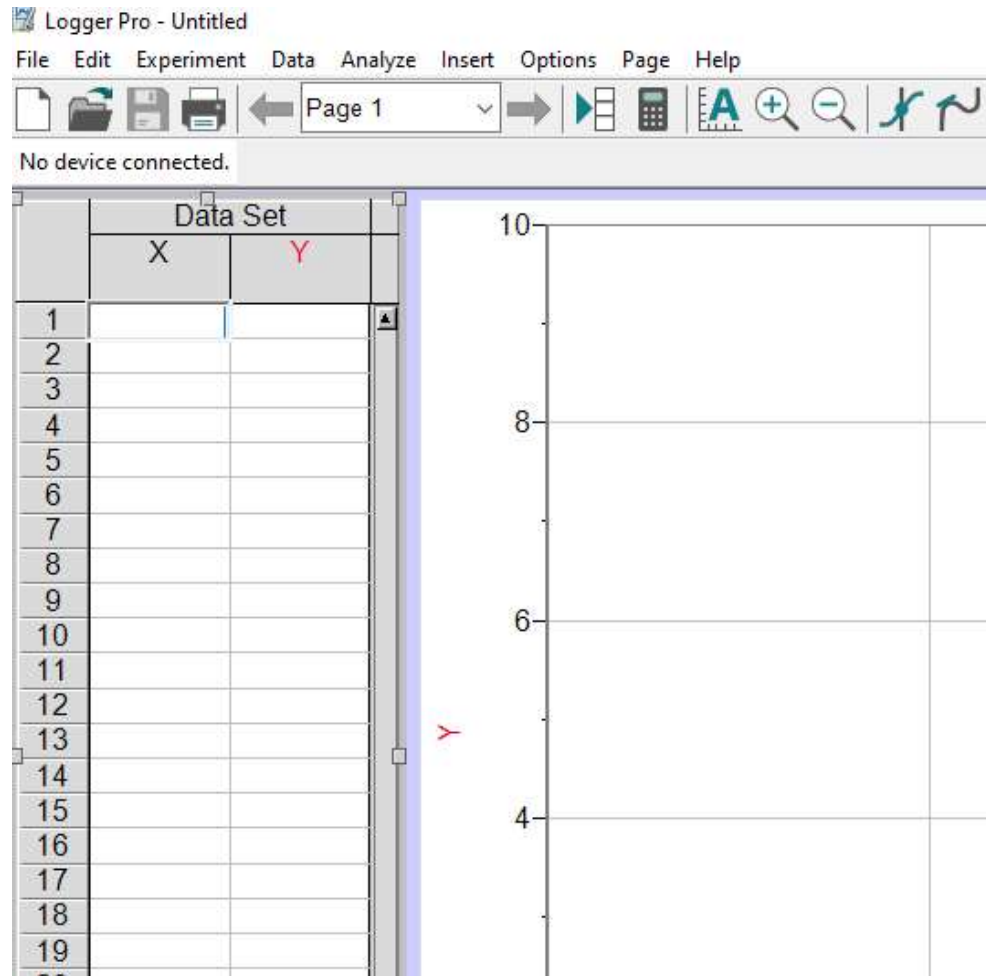
PURISTUSVOIMATESTIN VIITEARVOT, KILOINA.

- Vernier Loggerpro mittaa tuloksen newtoneina.
- Voit verrata omaa tulostasi vieressä olevaan taulukkoon, kun jaat saamasi tuloksen kymmenellä.

Puristusvoimatestin viitearvot, kg						
(Terveys 2000-tutkimus, www.terveys2000)						
ntoluokka	Ikäryhmä (vuosia)					
	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	
Selvästi keskimääräistä heikempi tulos	Naiset	alle 27,1	alle 26,0	alle 23,6	alle 20,1	alle 15,8
	Miehet	alle 45,8	alle 45,8	alle 41,8	alle 37,3	alle 28,6
Jonkin verran keskimääräistä heikempi tulos	Naiset	27,1–30,2	26,0–29,4	23,6–27,3	20,1–23,6	15,8–19,6
	Miehet	45,8–50,9	45,8–50,9	41,8–47,0	37,3–42,5	28,6–33,4
Keskimääräinen tulos	Naiset	30,3–32,9	29,5–32,2	27,4–30,3	23,7–26,6	19,7–22,6
	Miehet	51,0–55,4	51,0–55,2	47,1–51,8	42,6–46,5	33,5–38,9
Jonkin verran keskimääräistä parempi tulos	Naiset	33,0–36,0	32,3–35,6	30,4–33,3	26,7–29,5	22,7–26,0
	Miehet	55,5–61,4	55,3–60,0	51,9–56,8	46,6–51,5	39,0–43,3
Selvästi keskimääräistä parempi tulos	Naiset	36,1 tai yli	35,7 tai yli	33,4 tai yli	29,6 tai yli	26,1 tai yli
	Miehet	61,5 tai yli	60,1 tai yli	56,9 tai yli	51,6 tai yli	43,4 tai yli

LOGGERPRON KÄYNNISTYS

KIRJOITA TIETOKONEEN
HAKUKENTTÄÄN
LOGGERPRO, SAAT
NÄKYMÄN

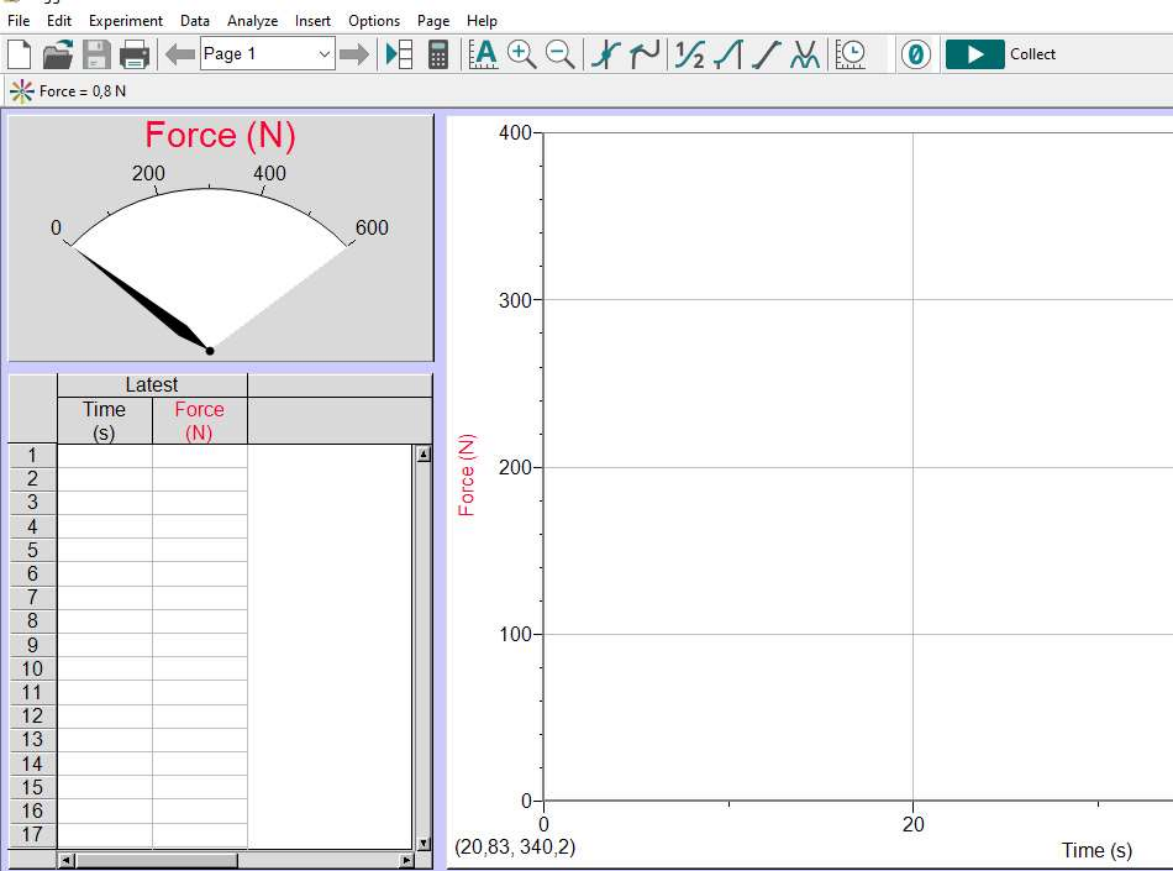


LAITTEISTON KYTKEMINEN

- Kytke LABQUEST tietokoneen USB-porttiin.
- Liitä Hand Dynamometer(=puristusvoimamittari) LABQUESTIIN kuvan mukaisesti



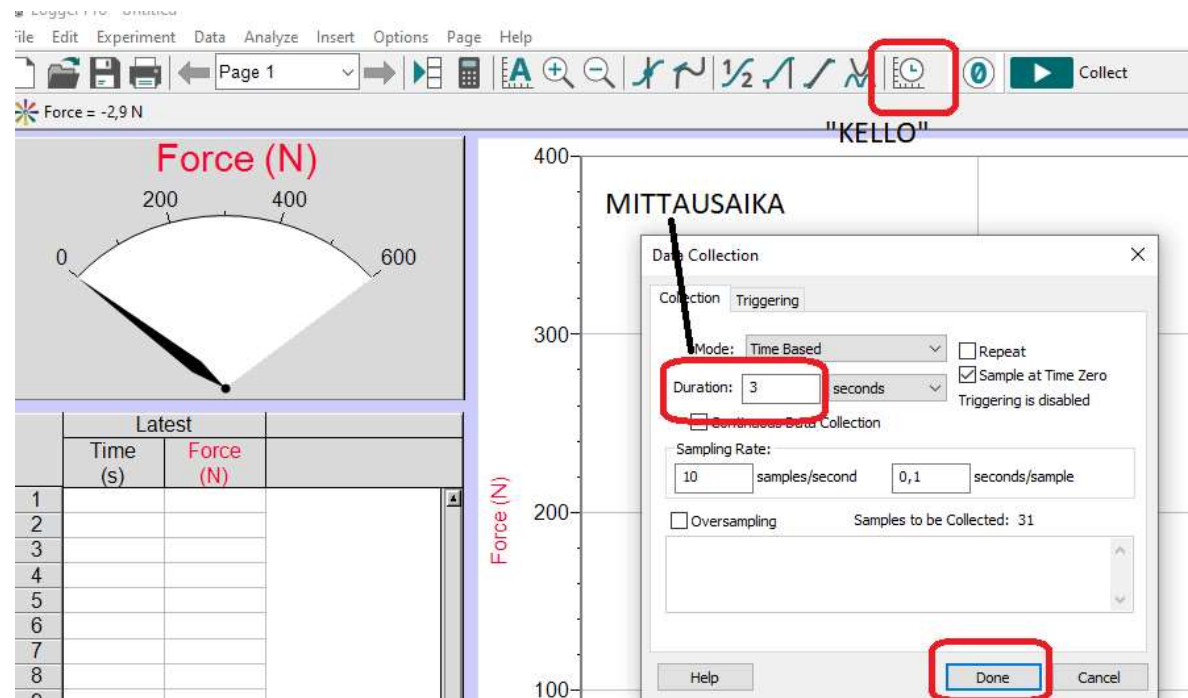
SAAT UUDEN
NÄKYMÄN
LOGGERPROHON



PAINA
”KELLOPAINIKETTA
”, JOLLOIN SAAT
UUDEN VALIKON.

VOIT VAIHTAA
MITTAUSAJAN
=(DURATION) ESIM.
3 SEKUNNIKSI.

PAINA DONE.

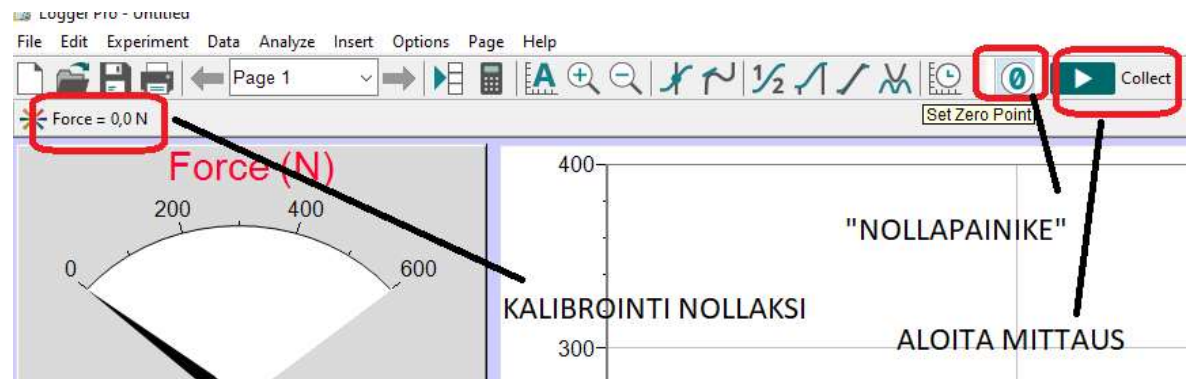


OTA VOIMAMITTARI(=HAND DYNAMOMETER) KÄTEESI.

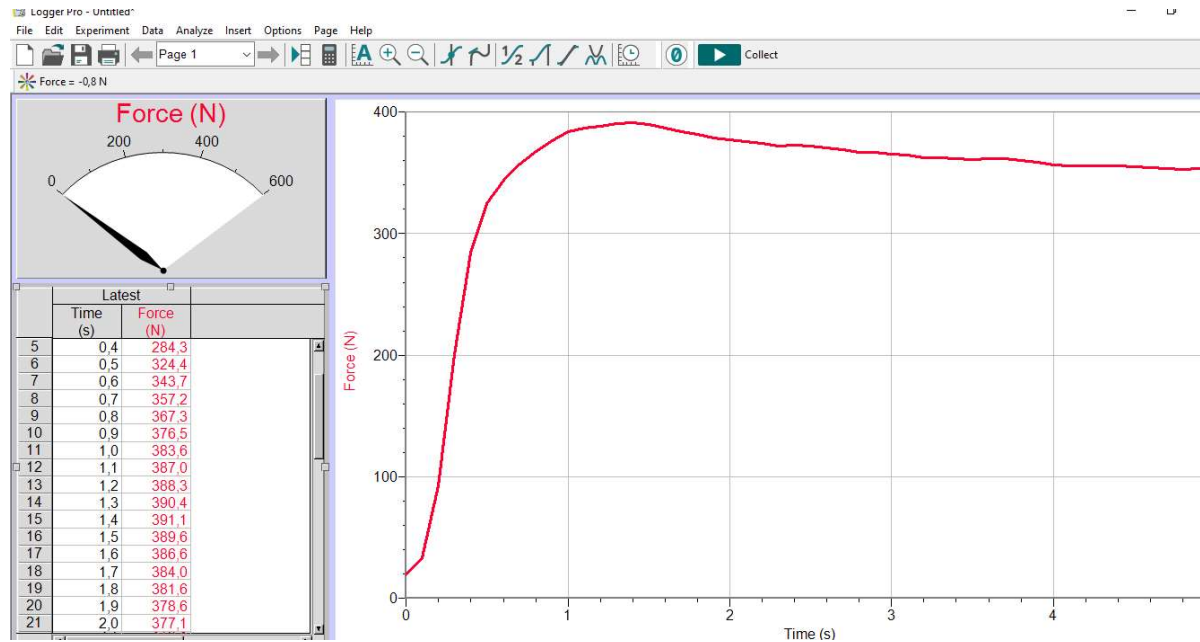
PAINA "NOLLAPAINIKETTA"
ODOTA VÄHÄN AIKAA,
KUNNES FORCE
NOLLAUTUU

ALOITA MITTAUS
PAINAMALLA COLLECT.

PURISTA MITTARIA TÄYSILLÄ
3 SEKUNNIN AJAN



SAAT ALLA OLEVAN KUVAN KALTAISEN KUVAAJAN, JOSSA
PURISTUSVOIMASI ON NEWTONEINA AJAN FUNKTIONA





EDELLÄ OLEVASSA KUVASSA:
HENKILÖN MAKSIMI PURISTUSVOIMA ON 391.1 NEWTONIA 1,4 SEKUNNIN KULUTTUA.

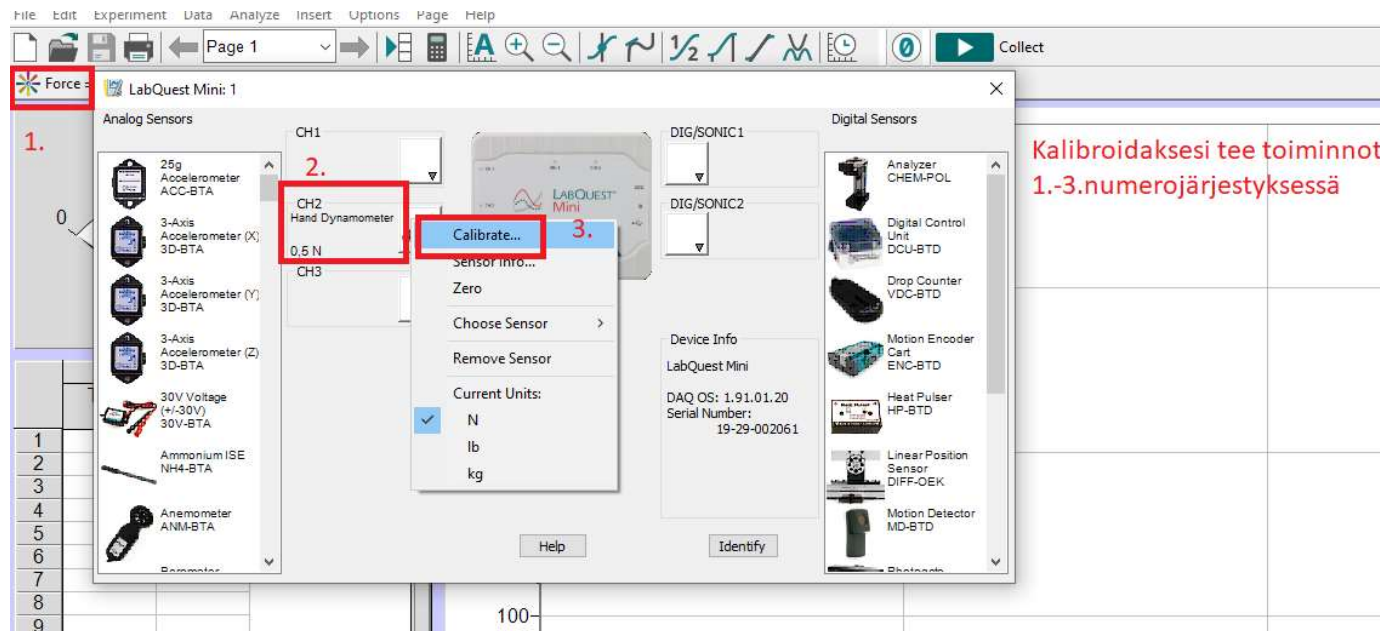
OTA OMA PURISTUSVOIMALUKEMASI MUISTIIN.

TOISTA MITTAUS MUTTA HUOMIOI, ETTÄ
PIDÄT VÄHINTÄÄN PUOLEN MINUUTIN TAUON. SE TARVITAAN JOTTA VOIMATASOSI PALAUTUU

TESTAA UUDESTAAN VAIKKA VIIKON KULUTTUA. VOIT SEURATA PURISTUSVOIMASI KEHITTYMISTÄ.

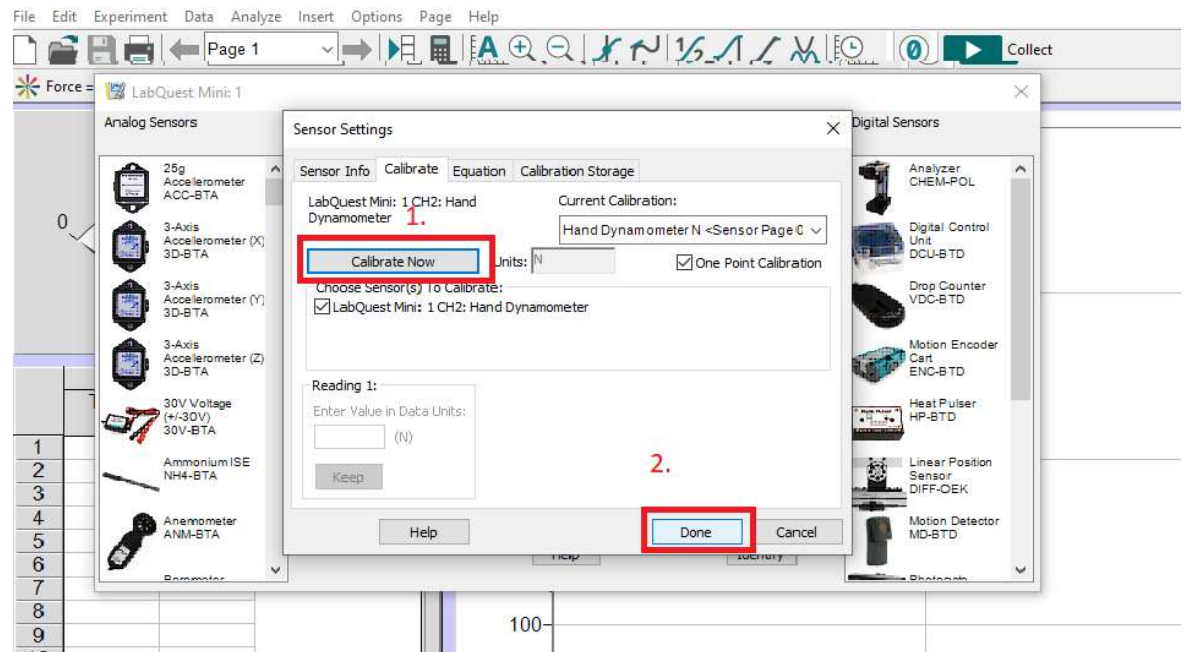
PURISTUSVOIMAN KEHITTÄMINEN ON PERIAATTEESSA YKSINKERTAISTA: PURISTA KÄTTÄ NYRKKIIN
TAI PEUKALOA JA SORMIA TOISIAAN VASTEN TAI ROIKU TANGOSSA. PEUKALO AUTTAA PURISTAMISESSA.

KÄYNNISTÄ LOGGERPRO JA KALIBROI LAITTEISTO KUTEN KUVASSA. VALITSE 1.FORCE, 2. HAND DYNAMOMETER, 3.CALIBRATE



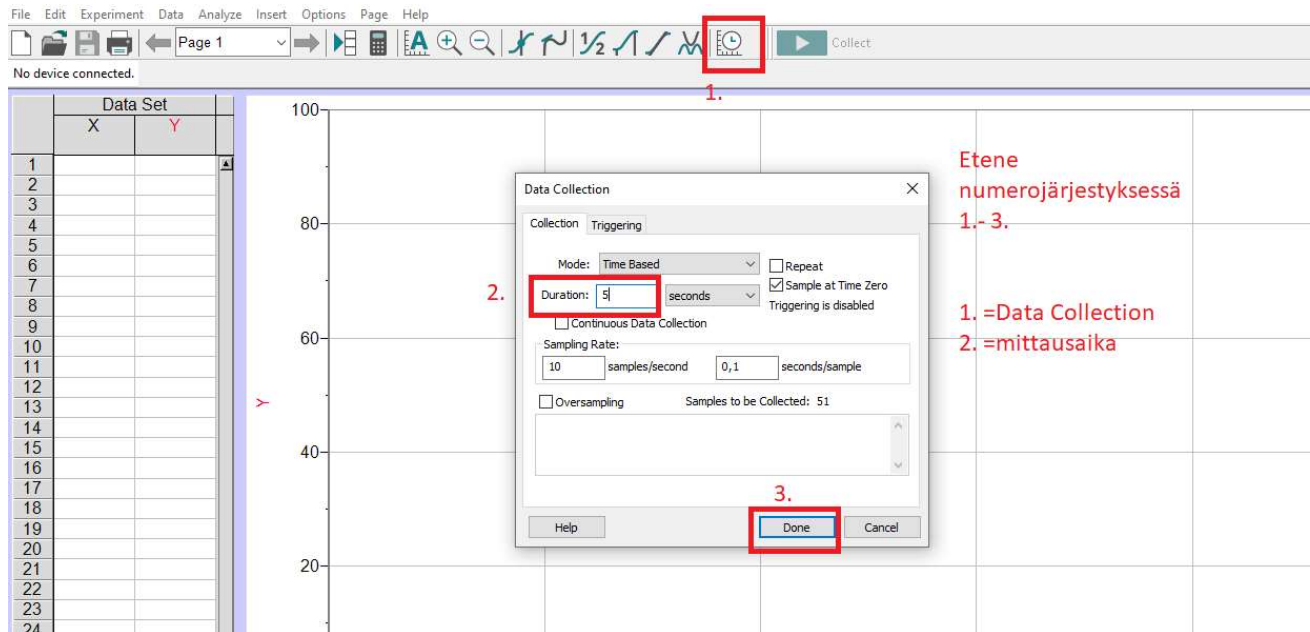
NÄYTTÖÖN AVAUTUU UUSI
VALIKKO, JOSTA
VALITSE
NUMEROJÄRJESTYKSESSÄ

- 1. Calibrate Now
- 2. Done



ENNEN MITTAUSTA VALITSE MITTAUSAIKA KUTEN KUVASSA:

1.VALITSE ”KELLO”, 2.VALITSE DURATION=MITTAUSAIKA (ESIM. 3 SEKUNTIA), 3.PAINA DONE



OTA PURISTUSVOIMAMITTARI KÄTEESI JA TOIMI SEURAAVASTI.

1. ASETA ZERO POINT, VALITSEMALLA "NAPPULA", JOKA ON COLLECT "NAPPULAN" VASEMMALLA PUOLELLA
2. ISTU PAIKALLASI.
3. ALOITA MITTAUS, PAINAMALLA COLLECT
4. PURISTA MITTARIA NIIN KOVASTI KUIN JAKSAT 3 SEKUNNIN AJAN

