

Meetstraat Soepel Actief

Maximale handknijpkracht (Martin Vigorimeter)

Benodigdheden: Stoel, Martin Vigorimeter, grote peer

Uitgangshouding: De deelnemer wordt gepositioneerd met de schouder in adductie en neutrale rotatie, 90° gebogen elleboog (elleboog niet gesteund in de zij), voorarm in neutrale positie en pols in lichte dorsiflexie (0-30°); vervolgens wordt de deelnemer gevraagd om zo hard mogelijk in de grote peer van de Martin Vigorimeter te knijpen.

Uitvoering: De deelnemer knijpt zo hard mogelijk met dominante hand (tenzij dit niet mogelijk is, in dit geval wordt de reden vermeld) in de peer met de grootste diameter (ongeacht de handgrootte)

Scoring:

De hoogste score van 3 pogingen wordt genoteerd als maximale knijpkracht.

Waarden: (kPa waarden gebruiken bij Martin Vigorimeter)

MAN: > 38kg of 93kPa

MAN: < 38kg of 93kPa

VROUW: > 21kg of 59kPa

VROUW: <21kg of 59kPa

Extra: moedig de deelnemer aan

