

KÄDEN PURISTUSVOIMA – VIITEARVOT

Viitearvot perustuvat FinTerveys 2017 -tutkimuksen aikuisväestöä edustavalle otokselle tehtyihin mittauksiin. Kuhunkin kuntoluokkaan sijoittuu noin 20 % ao. ikä- ja sukupuoliryhmään kuuluvasta väestöstä. Puristusvoimatestissä mitataan käden lihasvoimaa, joka yleensä kuvaa hyvin myös yleistä lihasvoimaa.

NAISET

Kuntoluokka	Ikäryhmä (vuosia)						
	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 +
5=selvästi keskimääräistä parempi	37 tai yli	39 tai yli	39 tai yli	36 tai yli	32 tai yli	29 tai yli	24 tai yli
4=jonkin verran keskimääräistä parempi	34–36	35–38	36–38	33–35	29–31	26–28	22–23
3=keskimääräinen	30–33	32–34	33–35	30–32	27–28	23–25	19–21
2=jonkin verran keskimääräistä heikompi	27–29	29–31	30–32	27–29	23–26	20–22	15–18
1=selvästi keskimääräistä heikompi	alle 27	alle 29	alle 30	alle 27	alle 23	alle 20	alle 15

MIEHET

Kuntoluokka	Ikäryhmä (vuosia)						
	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 +
5=selvästi keskimääräistä parempi	61 tai yli	62 tai yli	61 tai yli	59 tai yli	53 tai yli	47 tai yli	40 tai yli
4=jonkin verran keskimääräistä parempi	56–60	57–61	55–60	53–58	48–52	42–46	34–39
3=keskimääräinen	51–55	53–56	52–54	48–52	44–47	38–41	29–33
2=jonkin verran keskimääräistä heikompi	43–50	48–52	46–51	43–47	38–43	33–37	24–28
1=selvästi keskimääräistä heikompi	alle 43	alle 48	alle 46	alle 43	alle 38	alle 33	alle 24

Lähde: FinTerveys 2017 -tutkimus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksen verkkosivu:

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus>