



КИСТЬОВА ДИНАМОМЕТРІЯ

Оцінка сили кистей рук

Абсолютна сила м'язів, кг:

Відносний показник сили кистей, %:

Абсолютна сила

Сильна рука

слабка		норма		сильна
<20	21-34	35-50	51-64	>65

Слабка рука

слабка		норма		сильна
<10	11-24	25-40	41-54	>55

Відносна сила

Відносний показник сили кистей

слабка		норма		сильна
<48	49-59	60-70	71-81	>82