

Muskelstyrke

Muskelstyrken blev målt med forholdsvis simple tests; isometrisk håndgrebsstyrke og armbøjerstyrke. Disse tests blev valgt, fordi de gav et styrkemål for henholdsvis en mindre og en større muskelgruppe.

Udstyr

Armstyrken blev testet med Takei TTK 5402 Digital Back Strength dynamometer og håndstyrken med dynamometeret Takei TTK 5401 Digital Handgrip Dynamometer (Takei Scientific Instruments Co. Ltd., Tokyo, Japan).

Kontraindikationer

Styrketests blev kontraindiceret ved relevante muskelskelet- og ledproblemer samt hjertesygdom. Derudover blev de kontraindiceret ved blodtryk, der blev målt højere end 180/110 mm Hg.

Procedure

Hånddynamometeret blev indstillet til deltageren – jo større hånd jo større greb. Styrketesten blev udført med den dominante hånd. Deltageren greb fat om dynamometeret og holdt den i udstrakt arm i en 30 graders vinkel ud fra siden af kroppen. Deltageren blev dernæst bedt om at klemme sammen om håndtaget med maksimal styrke, indtil tallene i målerens display ikke længere ændrede sig - typisk 4-5 sek. Håndstyrkemålet blev udført to gange med minimum et minut mellem målingerne.

Til udførelse af håndstyrkemål blev deltageren bedt om at placere sig på den dertil indrettede plade. Begge arme skulle flekses 90° i albueleddene, og albuerne skulle fikseres ind til taljen. Med underhåndsgreb holdt deltageren om et håndtag (en stang), der med en kæde var forbundet til måleapparatet, der sad på pladen. Kæden på måleren blev justeret, så den netop var udstrakt mellem måleapparatet og håndtaget, når armene var bøjet i de 90°. Deltageren blev herefter bedt om at stå ret op uden at bøje i knæene og trække underarmene opad med maksimal styrke, indtil tallene i målerens display ikke længere ændrede sig - typisk 4-5 sek.

Under begge styrketests blev deltageren opmuntret til at trække/klemme så meget som muligt.