



Bedienungsanleitung



Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEINES

Federkraft-Dynamometer werden seit vielen Jahren erfolgreich genutzt, um die Greifkraft zu messen. Der komfortable, einstellbare Griff ist für jede Handgröße geeignet. Die Skala des Dynamometers ist in Kilogramm und Pfund angegeben. Die Nadel zeigt die maximal erreichte Greifkraft auf der Skala an. Sie bleibt an deser Position stehen, bis der Messwert zurückgesetzt wird. Hierfür drehen Sie den Zeiger langsam wieder zum Nullpunkt zurück.

KRAFTBEREICH

Messbar von 0 bis 100 kg bzw. 220 Pfund.

GENAUIGKEIT UND AUFLÖSUNG

Die Skala ist in $500\,g$ -Schritten auf dem äußeren schwarzen Ring und in 5 Pfund-Schritten auf dem inneren roten Ring eingeteilt.



HINWEISE ZUR ANWENDUNG

EINSTELLUNG DES GRIFFABSTANDS

Der verstellbare Griff lässt sich jeder Handgröße bequem anpassen. Um den Griffabstand einzustellen, drehen Sie an dem Rad unterhalb der Skala. Sie erweitern den Griffabstand, indem Sie das Rad nach rechts drehen bzw. verringern ihn indem Sie das Rad nach links drehen. Sobald der passende Griffabstand eingestellt ist, können Sie mit dem Grifftest beginnen.

DURCHFÜHRUNG DES GRIFFTESTS

Nach der Griffeinstellung kann der Grifftest durchgeführt werden. Dazu muss der Griff so fest zusammengedrückt werden, wie möglich. Notieren Sie das Ergebnis und wiederholen Sie den Vorgang drei Mal. Zwischen jedem Test sollte eine kurze Pause eingelegt werden. Zur Bestimmung des Ergebnisses ermitteln Sie den Durchschnittswert der drei Messungen.

PFLEGE

Für die langjährige Nutzung des Dynamometers gehen Sie behutsam mit diesem um. Um Beschädigungen zu vermeiden, bewahren Sie den Hand-Dynamometer in der Tragetasche auf. Achten Sie auf eine trockene Lagerung und setzen Sie das Dynamometer weder Wasser noch Feuchtigkeit aus. Um Rost zu vermeiden, trocknen Sie das Dynamometer sofort ab, wenn es mit Flüssigkeit in Berührung kommen.

NORMWERTE

	Männer		Frauen	
Alter	Durchschnitt rechts/links	Deviation rechts/links (kg)	Durchschnitt rechts/links	Deviation rechts/links
6-7	14,7 kg	2,1 kg	12,9 kg	1,9 kg
	13,9 kg	2,4 kg	12,2 kg	1,9 kg
8-9	19,0 kg	3,3 kg	16,0 kg	3,7 kg
	17,6 kg	4,2 kg	14,8 kg	3,1 kg
10-11	24,4 kg	4,4 kg	22,5 kg	3,6 kg
	21,9 kg	4,9 kg	20,5 kg	3,0 kg
12-13	26,6 kg	7,0 kg	25,7 kg	4,8 kg
	25,1 kg	7,6 kg	23,0 kg	5,4 kg
14-15	35,0 kg	6,9 kg	26,3 kg	5,5 kg
	29,2 kg	6,7 kg	22,3 kg	5,4 kg
16-17	42,6 kg	8,8 kg	30,5 kg	7,4 kg
	35,6 kg	8,6 kg	27,1 kg	6,3 kg
18-19	48,9 kg	11,1 kg	32,4 kg	5,5 kg
	42,1 kg	12,6 kg	27,9 kg	5,6 kg
20-24	54,8 kg	9,3 kg	31,9 kg	6,5 kg
	47,4 kg	9,8 kg	27,6 kg	5,9 kg
25-29	54,7 kg	10,4 kg	33,7 kg	6,3 kg
	50,1 kg	7,3 kg	28,8 kg	5,5 kg
30-34	55,2 kg	10,1 kg	35,6 kg	8,7 kg
	50,0 kg	9,8 kg	30,8 kg	8,0 kg
35-39	54,3 kg	10,8 kg	33,6 kg	4,9 kg
	51,2 kg	9,8 kg	30,0 kg	5,3 kg
40-44	52,9 kg	9,3 kg	31,7 kg	6,1 kg
	51,1 kg	8,4 kg	28,2 kg	6,2 kg
45-49	49,8 kg	10,4 kg	28,2 kg	6,8 kg
	45,7 kg	10,3 kg	25,4 kg	5,7 kg
50-54	51,5 kg	8,2 kg	29,8 kg	5,2 kg
	46,2 kg	7,7 kg	25,9 kg	4,8 kg
55-59	45,8 kg	12,1 kg	25,9 kg	5,6 kg
	37,7 kg	10,6 kg	21,4 kg	5,4 kg
60-64	40,6 kg	9,2 kg	24,9 kg	4,5 kg
	34,8 kg	9,2 kg	20,7 kg	4,5 kg
65-69	41,3 kg	9,3 kg	22,4 kg	4,4 kg
	34,8 kg	8,9 kg	18,5 kg	3,7 kg
70-74	34,1 kg	9,7 kg	22,4 kg	5,3 kg
	29,3 kg	8,2 kg	18,8 kg	4,6 kg
75 +	29,8 kg	9,5 kg	19,3 kg	4,9 kg
	24,9 kg	7,7 kg	17,0 kg	4,0 kg

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Hand-Dynamometer inkl. Tragetasche
ArtNr.	25328
Hersteller	Saehan
Farbe	weiß / silber
Gewicht	ca. 0,7 kg
Maße (LxBxH)	21 x 14 x 4,5 cm
Kraftmessung	bis 100 kg / 220 Pfund
Ursprungsland	Made in Korea



Sport-Tec GmbH Physio & Fitness

Lemberger Straße 255 D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0 **Fax:** +49 (0) 6331 1480-220 **E-Mail:** info@sport-tec.de **Web:** www.sport-tec.de