

# FUERZA DE PRENSIÓN MANUAL

## PROPÓSITO

MEDIR LA FUERZA ISOMÉTRICA DEL TREN SUPERIOR

## MATERIAL

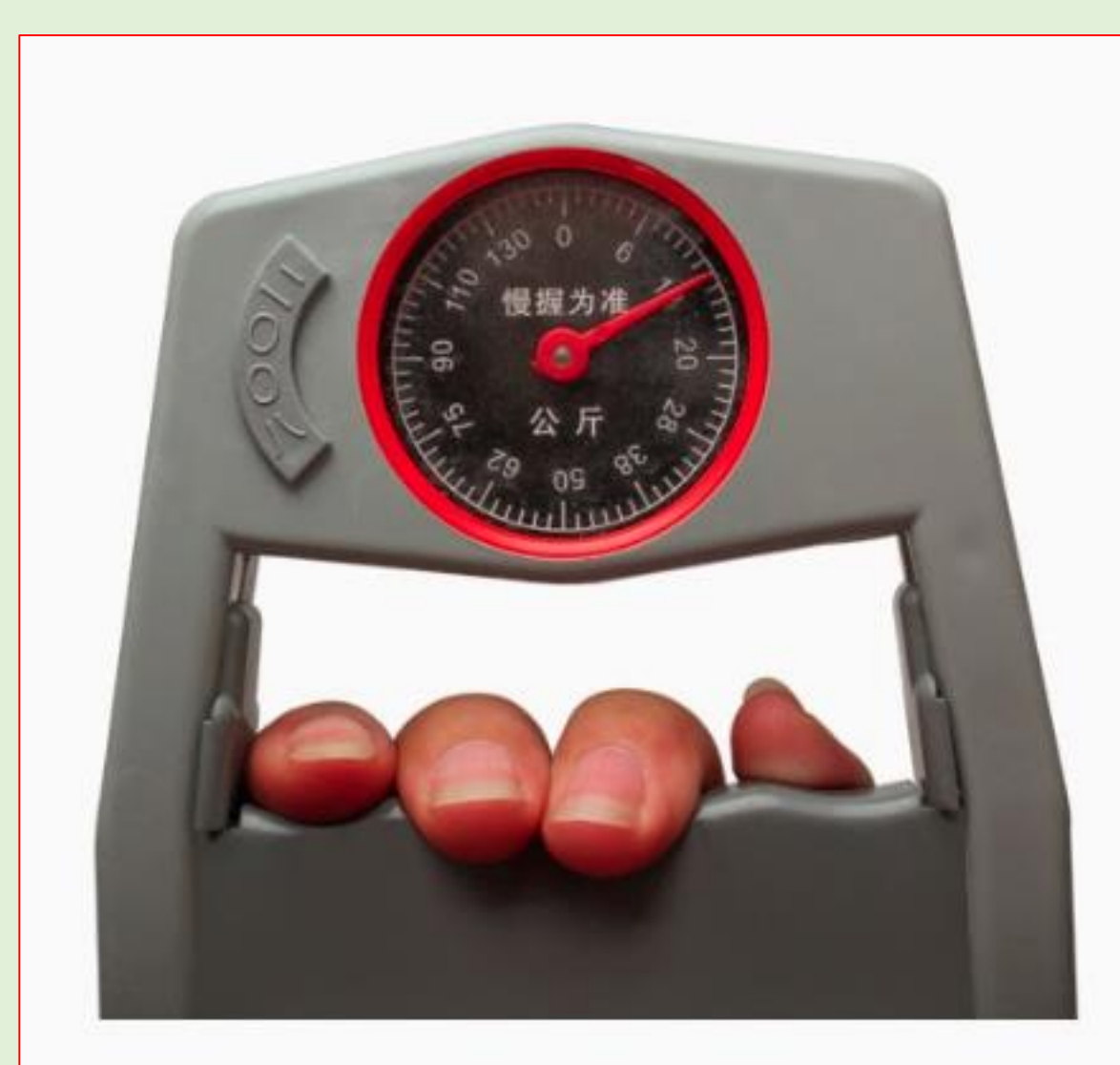
DINAMÓMETRO CON AGARE AJUSTABLE

## EJECUCIÓN

- ✓ Ajustar el agarre según el tamaño de la mano.
- ✓ El codo deberá estar en toda su extensión.
- ✓ Evitar el contacto del dinamómetro con cualquier parte del cuerpo.
- ✓ Apretar poco a poco, de forma continua y durante al menos 2 segundos.
- ✓ Apretar con la mayor fuerza posible.
- ✓ Realizar el test 2 veces con cada mano, de forma alternativa. Permitir un breve descanso entre intentos.
- ✓ El indicador se pondrá a cero después del primer intento.



POSICIÓN CORRECTA



POSICIÓN INCORRECTA

## MEDIDA

- ✓ La duración máxima de la prueba será de 3-5 segundos.
- ✓ Se debe medir el tamaño de la mano, a la anchura máxima y midiendo la distancia que separa los extremos distales de los dedos primero y quinto.
- ✓ Poner la mano de los niños sobre la regla-tabla para ver la medida del agarre óptimo según el tamaño de la mano.

## PUNTUACIÓN

El resultado se registra en Kg

## PRÁCTICA

El examinador mostrará la forma correcta de ejecución. Se ajustará la medida de agarre de acuerdo con el tamaño de la mano.

## NÚMERO DE ENSAYOS

Realizar dos medidas no consecutivas y el mejor resultado será registrado.