

# Mål styrken i håndtrykket ditt



For store og små hender

Ta tak med en hånd og press håndtaket sammen.

Hvor stort trykk klarer du?

Ta tak med begge hendene og press sammen.

Hvor stort trykk klarer du nå?

Klippes bort



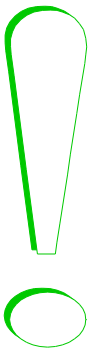
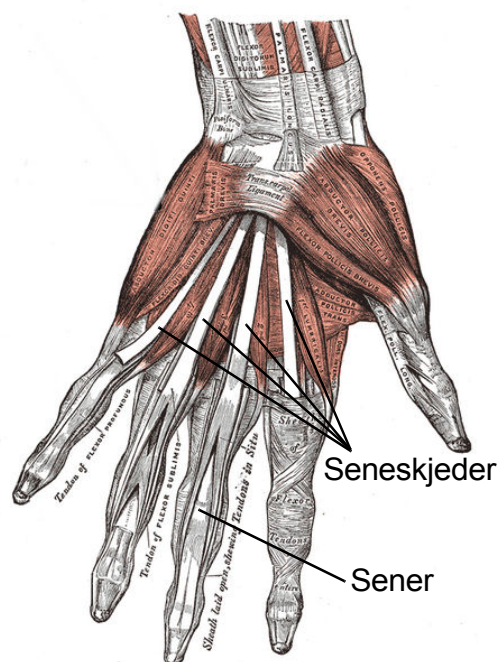
# Experimentarius forklarer:

Hånden består av 27 små bein fordelt i *håndroten*, i *mellomhånden* og i *fingerne*. Det som gjør hånden vår spesiell, er tommeles plassering og dens evne til å føres inn mot de andre fingerne. Dette gjør hånden til et ideelt griperedskap.

Musklene som styrer bevegelsen i fingerne, sitter i underarmen. Derfra går det *sener* (*tråder*), som er festet til benene i fingerne.

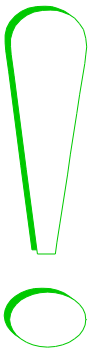
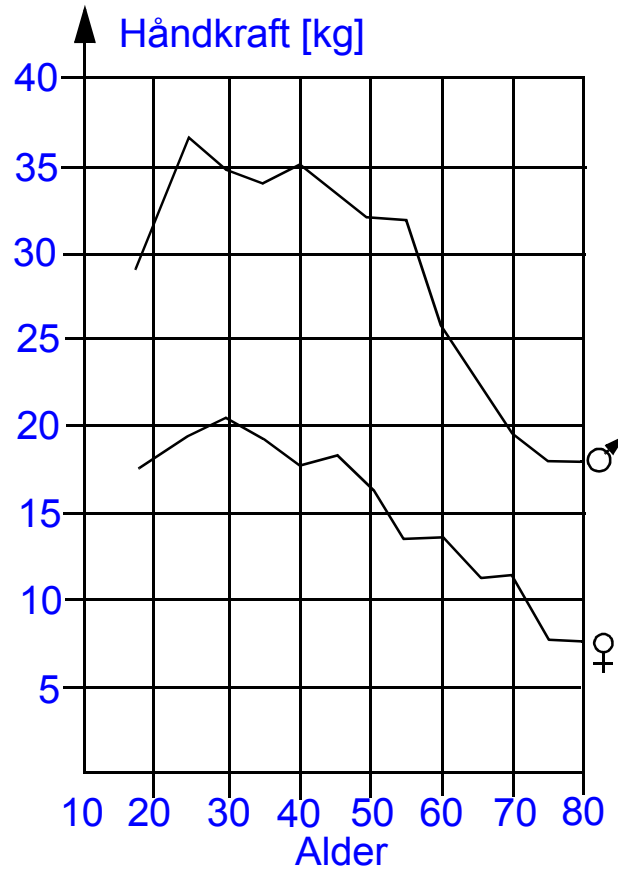
Kjenn på underarmen mens du beveger fingerne. Klarer du finne plasseringen til musklene som styrer fingerne?

Styrken i hånden avtar med alderen, og er på topp når man er mellom 30 - 35 år.

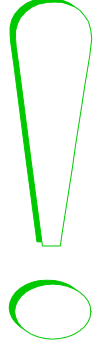




Gjennomsnittlig styrke hos menn, tilsvarer trykket fra 35 kg (350 N), mens den hos kvinner tilsvarer ca. 20 kg (200 N).<sup>1</sup>



1. Figuren hentet fra: <http://www.limmatsharks.com/mastersperformance/>



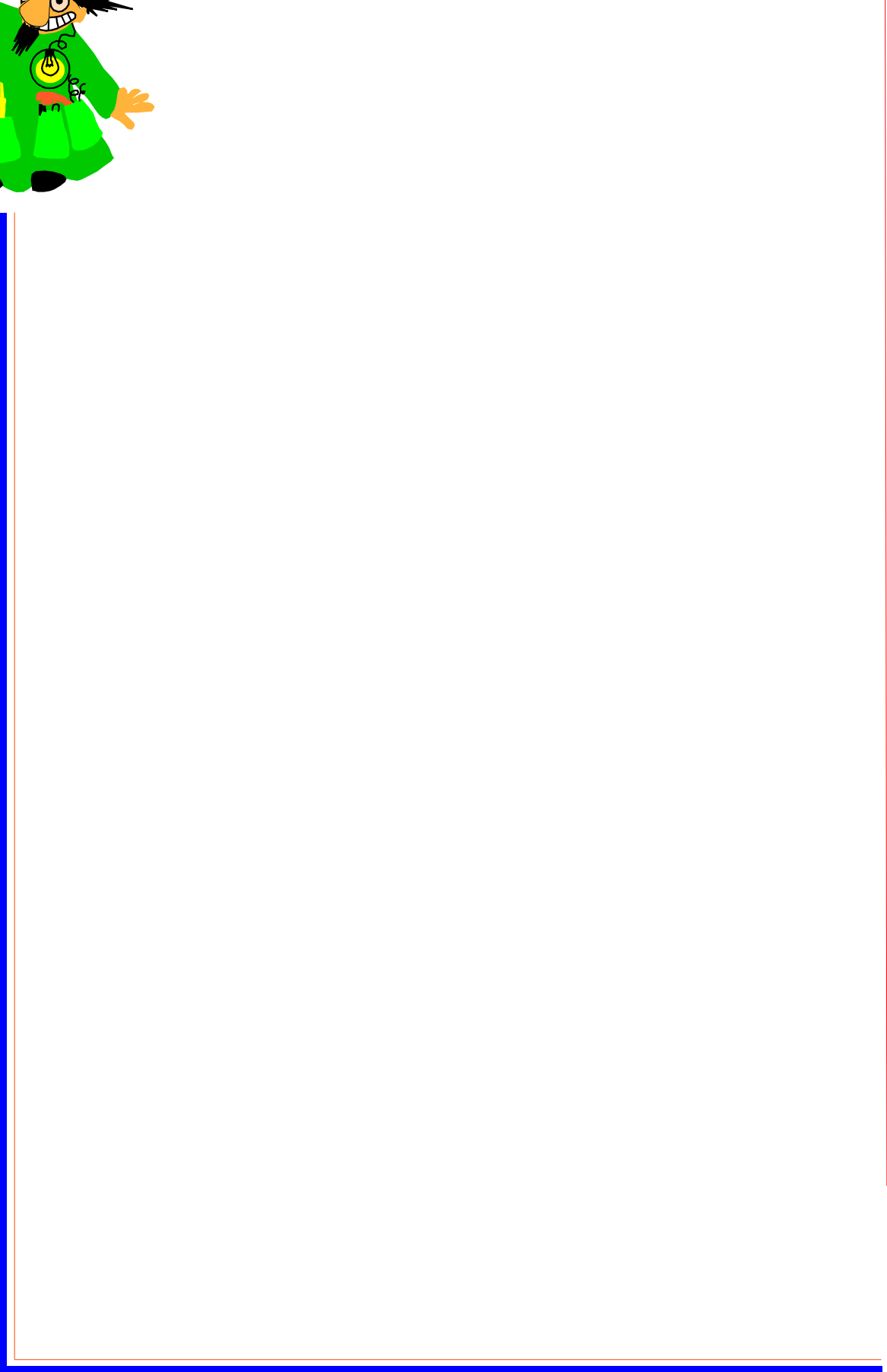
Klippes bort



A large rectangular area defined by a thin red border and a thick blue border, intended for a drawing or activity.

**ENGLISH?**

Klippes bort



**ENGLISH!**