



## Eksperiment

# Undersøgelse af håndens muskelkraft

## Materialer

Dynamometer

## Fremgangsmåde

1. Stå opret med hænderne ned langs side og grib om dynamometret.
2. Nulstil dynamometret
3. Klem maksimalt om dynamometret og notér resultatet i skemaet.
4. Gentag forsøget i alt tre gange med hver hånd.



Figur 1. Dynamometer.

Forsøg	Dominant hånd (a)	Ikke dominant hånd (b)	Gennemsnit (a-b)
1			
2			
3			
Gennemsnit			

## Forslag til videre undersøgelser

Undersøg forskellen på håndstyrke hos drenge og piger.

Undersøg forskellen i håndstyrke ift. højde, vægt m.m.

## Efterarbejde

1. Hvilke faktorer har betydning for håndstyrken?
2. Forklar hvorfor den dominante hånd som regel er den stærkeste.
3. Giv forslag til hvordan man kan træne håndstyrken.