

■標準値

年齢	男子(kg)	女子(kg)
4	20	16
5	26	20
6	32	25
7	40	31
8	48	36
9	55	42
10	63	50
11	73	57
12	85	64
13	100	70
14	114	76
15	127	80
16	135	83
17	141	85
18	144	86
19	146	86
20	148	86
21	149	86
22	150	86
23	151	86
24	152	86
25	152	86
26	152	85
27	152	85
28	151	84
29	151	84
30	151	83
31~35	149	80
36~40	143	76
41~45	137	71
46~50	130	67
51~55	121	62
56~60	110	56
61~65	99	48

■背筋力の測定

年齢・身体的個差などで、背筋力の測定値はそれぞれ異差のあるものです。測定値の信頼性を左右するのは、測定方法の是・非ですので、正しい測定値を得るために、以下の手順に従って検査測定をしてください。

1. 背筋力計の台の上にかかとをつけ、足先を15 cmくらい離して立つ。
2. 膝を伸ばし、上体を30度前傾させる。このとき、上体部がまがらないように。
3. その状態で両手を自然にさげ、背筋力計のハンドルが順手でにぎれるように、鎖の長さを調節する。
4. 膝をまげず上体を起すように徐々に力をこめながら力いっぱい引く。急激に引かないように注意すること。
5. 時間をおいて2回測定をし、そのうちの良い方を記録する。測定値はキログラムを単位とし、それ以下は四捨五入する。



■用途にあった背筋力計を

ツツミの背筋力計は

- 学校・保健所等に標準型 QP 240kg
- 病・医院・研究室等に記録型 QQ 240kg
- 体育館・アスレックスに QL 240kg
- スポーツテストに QS 300kg
- 学童・幼児用に QC 120kg

いろいろな種類があります。

用途にあった背筋力計で、正しい測定をしてください。

