

Maximální síla stisku pravé a levé ruky (N) u průměrné populace (Seliger a Bartůněk, 1976 – in: Placheta a kol., 1999)

Věková skupina (x)	M U Ž I				Ž E N Y			
	pravá		levá		pravá		levá	
	x	SD	x	SD	x	SD	x	SD
12	234	84	217	79	207	58	190	56
13	282	84	260	79	229	59	210	56
14	325	84	299	79	245	59	226	56
15	361	84	332	79	259	59	238	56
16	390	84	360	79	269	59	247	56
17	413	84	382	79	277	59	255	55
18	432	84	399	79	282	59	261	55
19	445	84	413	79	287	59	265	55
20	456	84	423	79	290	59	268	55
21	464	84	431	79	293	59	271	55
25	483	84	448	79	298	59	276	55
31	489	84	454	79	299	59	276	55
41	486	84	450	79	294	59	272	55
51	482	84	443	79	288	59	266	55

SD = směrodatná odchylka – používá se tak, že ji odečtete a pak přičtete k průměrné hodnotě
x = průměrná hodnota

Jak pracovat s tabulkou:

Např. jste žena ve věku 19 let. Najdete si řádek pro 19 let, ve sloupečcích pro ženy si najdete napřed pravou a pak levou ruku. Hodnoty běžné populace 19-ti letých žen pro pravou ruku jsou 287 N ± 59 N, což odpovídá rozpětí 228 N - 346 N. Pokud hodnota, kterou jste u sebe naměřili, spadá do tohoto rozpětí, máte sílu flexorů prstů stejnou jako běžná populace, pokud víc, tak to může být způsobeno sportem, který vykonáváte.