

Poniendo a prueba su fuerza de agarre.



Edad: _____ Masculino: Femenino:

FUERZA DE AGARRE

Fuerza de agarre normal para hombres	Fuerza de agarre normal para mujeres
70-160 lbs.	40-100 lbs.

Fuerza de agarre:

_____ LBS

Información adicional

AGARRE VS. FUERZA MUSCULAR

Un agarre manual más débil está relacionado con la fuerza muscular. En comparación con un mayor fuerza muscular, unos músculos más débiles pueden hacer que sea más probable que se produzcan resultados de salud menos favorables se combinan con una condición médica crónica.

BENEFICIOS DE LA FUERZA DE AGARRE

- La fuerza de agarre es un indicador fiable de la calidad de vida a una edad avanzada.
- Los músculos y los tejidos conectivos fortalecidos son más resistentes a las lesiones.
- Los comportamientos saludables practicados a temprana edad pueden ayudar a conservar la fuerza y la función.
- El aumento de la actividad física mejora la fuerza muscular, la salud mental y física y la esperanza de la vida. Aumentar gradualmente y espere al 48

AUMENTAR LA FUERZA DE AGARRE DE LA MANO

- Entrena cada grupo de muscular principal 2 a 3 días por semana. Pruebe una variedad que incluya máquinas de entrenamiento con pesas, pesas libres, rangos de resistencia o use su propio peso corporal.
- Los ejercicios que requieren que sus manos agarren, sujeten o tiren serán más efectivos para aumentar su fuerza de agarre.
- Las flexiones, planchas y estocadas trabajan la mayoría de los grupos del cuerpo. De 2 a 4 series de cada uno ayudarán a mejorar la fuerza. Aumentar gradualmente y espere al menos 48

- horas entre el entrenamiento de fuerza de los principales grupos musculares.
- Estira las manos y muñecas y mantén cada estiramiento durante al menos 5 segundos.
- Usando una banda elástica, separe los dedos y luego vuelva a juntarlos.

Es importante mantener un nivel saludable de condición física para mantener su sistema cardiovascular en óptimas condiciones, mantenga su cuerpo fuerte y mejore su calidad de vida en general. Medir la fuerza de agarre es una herramienta de detección útil para estimar la fuerza muscular:

-Un agarre manual fuerte or débil puede ayudar a medir el riesgo de mortalidad por todas las causas.

-La fuerza muscular juega un papel importante en la disminución de las probabilidades de desarrollar una discapacidad en las actividades de la vida diaria.



Para obtener más información y recursos adicionales, visite selecthealth.org/wellness/wellness-resources.

Contáctenos

800-538-5038

De lunes a viernes: de 7:00 a.m. a 8:00 p.m.

Sábados: de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

Domingos: cerrado

El contenido presentado aquí es solo para su información. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad.

Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica.