

Armhevinger

Normalverdier for menn (M) og kvinner (K) relatert til aldersgrupper.

Utgangsstilling: Menn - strake knær; kvinner - knær i gulvet.

ALDERSGRUPPER KJØNN	ALDER									
	20 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K
Utmerket (excellent)	36	30	30	27	25	24	21	21	18	17
Veldig bra (very good)	35	29	29	26	24	23	20	20	17	16
	29	21	22	20	17	15	13	11	11	12
Bra (good)	28	20	21	19	16	14	12	10	10	11
	22	15	17	13	13	11	10	7	8	5
Rimelig (fair)	21	14	16	12	12	10	9	6	7	4
	17	10	12	8	10	5	7	2	5	2
Trenger forbedring (needs improvement)	16	9	11	7	9	4	6	1	4	1

Kilde:

American College of Sports Medicine: Guidelines for Exercise Testing and Prescription