

Karlar - mæling 1

Próf	Aldurshópar (n= fjöldi mælinga)							
	65 - 69 (n= 103) (n mörk – e mörk)		70 - 74 (n= 123) (n mörk – e mörk)		75 - 79 (n= 52) (n mörk – e mörk)		80 + (n= 44) (n mörk – e mörk)	
Liðleiki aftan í læri (cm)	-7.3	-2.3	-6.4	-2.5	-9.7	-3.9	-10.6	-4.6
Liðleiki axlarsvæði (cm)	-25.2	-20.2	-27.2	-22.7	-28.3	-21.2	-28.8	-22.5
8 feta göngujafnvægi (s)	5.6	5.1	5.8	5.4	6.8	5.7	6.9	6.1
Staðið upp úr stól (30s)	13.1	14.7	12.8	14.0	11.2	12.8	10.6	12.3
Armbeygjur (30s)	18.6	20.7	17.8	19.6	17.0	19.7	16.0	19.2
Gripstyrkur (kg)	95.7	103.0	91.5	97.1	77.4	86.0	76.3	84.7
6 mínútna ganga (m)	511.2	540.1	497.9	522.8	432.2	491.4	393.0	443.8

Karlar - mæling 2

Próf	Aldurshópar (n= fjöldi mælinga)							
	65 - 69 (n= 78) (n mörk – e mörk)		70 - 74 (n= 116) (n mörk – e mörk)		75 - 79 (n= 52) (n mörk – e mörk)		80 + (n= 33) (n mörk – e mörk)	
Liðleiki aftan í læri (cm)	-1.3	2.0	-3.5	0.6	-7.1	-2.0	-8.6	-1.3
Liðleiki axlarsvæði (cm)	-23.0	-17.4	-26.0	-21.6	-26.2	-20.0	-29.6	-21.0
8 feta gönguþjafnvægi (s)	5.3	4.7	5.3	5.0	6.0	5.4	6.6	5.7
Staðið upp úr stól (30s)	15.3	17.0	14.8	16.2	13.7	15.8	12.3	14.8
Armbeygjur (30s)	21.4	23.5	20.6	22.5	20.0	22.3	17.6	20.6
Gripstyrkur (kg)	98.5	106.8	92.5	97.7	82.3	91.1	75.2	85.3
6 mínútna ganga (m)	538.5	566.7	522.1	547.1	468.1	514.7	424.2	475.8