

Sit to stand test

Antal uppresningar under 30 sekunder: _____

Användes armstöden Ja Nej

Kommentar:

Sit to stands test/Stoltest

Utrustning. 45 cm hög stol, tidtagarur.

Genomförande. Testet mäter benstyrka genom tidtagning av max antal uppresningar från en stol under 30 sekunder (finns även som 60 sek). Uppresningen ska ske utan frånskjut med händerna. Armarna hålls i kors över bröstet och fötterna parallella. Efter muntliga instruktioner utförs en provuppresning innan tidtagning startar.

För dem som inte kan resa sig utan att använda händerna på armstöden kan en modifierad sit-to-stands test göras. Då behöver detta anges och referensvärdena nedan är inte giltiga.

Normalvärden (30 sek)

| Ålder | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85-89 | 90-94 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Kvinnor | 12-17 | 11-16 | 10-15 | 10-15 | 9-14 | 8-13 | 4-11 |
| Män | 14-19 | 12-18 | 12-17 | 11-17 | 10-15 | 8-14 | 7-12 |

< 8 uppresningar oavsett ålder och kön visar på nedsatt fysisk kapacitet.

Referensvärden från Jones, C. J., Rikli, R. E., & Beam, W. C. (1999). A 30-s chair-stand as a measure of lower body strength in community-residing older adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(2), 113-119.