

Utförande: Stolen skall vara 45 cm hög och 38 cm djup. Sitter på stolen med armarna i kors över bröstet. Båda fötterna skall i golvet och personen skall ha skor på sig. Personen ska sitta på stolen med båda fötterna i golvet och tårna pekar framåt. Deltagarna uppmanas att utföra testet så fort de kan utan att använda armarna.

Låt patienten prova en uppresning.

Kontrollera att höfter och knän sträcks maximalt och att båda fötterna är i golvet vid varje uppresning. Notera om patienten använt skor eller ej.

Registrera tidsåtgång med stoppur för 10 uppresningar och "nedsittningar".

Notera före testet patientens puls, ansträngning (Borg RPE-skala 6-20) samt andfåddhet och ev bröstsmärta (CR-10 skala)

Efter testet registreras tidsåtgång, ansträngning, andfåddhet samt eventuell bröstsmärta.

Tidtagning påbörjas då personen reser rumpen från stolen och stoppar efter tio gånger då hon/han sitter ned igen.

Instruktion: Res dig tio gånger från stolen så fort du kan. För att varje gång ska räknas skall du vara stå så rak du kan i resande och låta rumpen möta stolen i sittande. Testaren räknar högt till 10.

Material: Stol 45 cm hög, tidtagarur, skattningsskalor samt ålderstabell eller miniräknare för att räkna medelvärde.

POÄNGBEDÖMNING

Genomsnittsvärden för män att utföra 10 uppresningar är $4.9 \text{ sekunder} + 0.19 \times \text{ålder}$
Genomsnittsvärdet för kvinnor att utföra testet är $7.6 \text{ sekunder} + 0.17 \times \text{ålder}$

eller

Tid för testet avrundas till närmaste tiondels sekund.

Normalvärden för friska, se nedan. Ju kortare tid desto bättre muskelfunktion.

Förutbestämd medeltid och övre gräns för normalvärde i varje åldersgrupp.				
Ålder (år)	Kvinnor		Män	
	Medel (sekunder)	Övre gräns (sekunder)	Medel (sekunder)	Övre gräns (sekunder)
20	10.9	16.0	8.8	12.3
25	11.8	16.8	9.8	13.3
30	12.6	17.6	10.8	14.2
35	13.4	18.5	11.7	15.2
40	14.3	19.3	12.7	16.2
45	15.1	20.1	13.7	17.2
50	15.9	20.9	14.7	18.1
55	16.8	21.8	15.6	19.1
60	17.6	22.6	16.6	20.1
65	18.4	23.5	17.6	21.1
70	19.3	24.3	18.5	22.0
75	20.1	25.2	19.5	23.0
80	20.9	26.1	20.5	24.0
85	21.8	27.0	21.5	25.0