

## Vejledning til stoletesten

### 30 sek. Rejse-sætte-sig-test

#### Formål:

Du skal fortsat formå at rejse og sætte dig uden besvær

#### Udstyr:

Stopur (æggeur) og en højrygget stol (sædehøjde 43-44 cm) evt. med armlæn.

Stolen placeres op mod en væg for ikke at vælte.

#### Udførelse:

Sid midt fremme på stolen med rank ryg.

Fødderne placeres fladt på gulvet.

Armene foldes i X over brystet (eller brug evt. armlæn til støtte).

Rejs og sæt dig så mange gange som muligt.

Det er vigtigt at du kommer helt op at stå og finder balancen mellem hvert forsøg.

#### OBS:

Hvis du får smerter – STOP

Find ud af hvorfor

Kontakt evt. egen læge.



Du udførte testen med antal \_\_\_\_\_ gange på 30 sek.

En god begyndelse

Du har primært testet din **muskeltstyrke** i underkroppen men også testet din:

Balance  
Kondition  
Bevægelighed  
Koordination  
Motorik  
Udholdenhed  
Hurtighed  
Reaktionsevne



Ved at træne dagligt eller jævnligt, kan du forbedre det antal gange, du kan klare at rejse og sætte dig på 30 sekunder

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| Efter 1 uge  | antal | gange |
| Efter 2 uger | antal | gange |
| Efter 3 uger | antal | gange |
| Efter 4 uger | antal | gange |
| Efter 5 uger | antal | gange |
| Efter 6 uger | antal | gange |

Er du over 75 år, kan du få vejledning i testen på et forebyggende hjemmebesøg



Kontakt de forebyggende medarbejdere

Hverdage mellem 8.30 og 9.30  
På telefon 4452 6271 eller 4452 6272



Sundhedscenter – Herlev, oktober 2008



**Herlev**  
Kommune

## Sidder du for godt



Forebyggende Team, Sundhedscenter Herlev  
Herlev Bygade 30, 2. sal, tlf. 4452 6300