

30-sekunder rejse-sætte-sig-test (RSS)

Beskrivelse af testen

30-s rejse-sætte-sig (RSS)-testen måler, hvor mange gange man kan rejse sig fra en stol på 30 sekunder.

Udstyr

Der benyttes en højrygget stol, sædehøjde 43-44cm.

Det anbefales, at stolen placeres op mod en væg for at undgå, at den flytter sig.

Et stopur, der tager tiden (30 sekunder). Evt. håndtælleapparat til at tælle antallet af oprejsninger.

Forberedelse

Instruer deltageren i at sidde midt på stolen (i anterior-posterior retning) med strakt ryg, fødderne fladt på gulvet ved siden af hinanden og holde armene krydsede ved håndleddene mod brystet.

Demonstrér først testen langsomt for at vise den korrekte teknik, og derefter i et højere tempo for at vise, at formålet er at gøre det så hurtigt, man kan, men hvor man samtidig skal føle sig sikker.

Deltageren skal gennemføre så mange "oprejsninger" som muligt i løbet af 30 sekunder.

Før selve testen skal deltageren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik.

Der gives ikke personstøtte.

Instruktion til testpersonen (*i kursiv*)

Vi skal finde ud af, hvor stærk du er i dine ben, ved at se, hvor mange gange du kan rejse dig fra en stol og sætte dig på 30 sekunder. Jeg viser dig lige, hvordan testen skal udføres.

Vis testen (rejse sig-sætte sig), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken

Sæt dig midt på stolen (med ret ryg) og fødderne ved siden af hinanden. Håndleddene krydser du og lægger hænderne fladt på brystet. Det er vigtigt, at du rejser dig helt op og sætter dig ned, for ellers tæller det ikke med.

*Når jeg siger **START** på kommandoen klar-parat-START, skal du rejse og sætte dig så mange gange som muligt i 30 sekunder.*

Vis testen i hurtigt tempo, så deltageren er klar over, at man skal gøre det så hurtigt man kan.

Nu får du lov til at prøve 1-2 gange. Før selve testen skal deltageren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik.

Tidtagning og tælling

Stopuret startes på kommandoen **START**, også selvom testpersonen venter lidt med at rejse sig.

Hvis deltageren ikke kommer helt op at stå under testen, beder man deltageren om komme helt op at stå eller om at sætte tempoet ned, indtil hun/han kan udføre bevægelsen som foreskrevet. Tidtagningen stoppes ikke.

Tiden stoppes efter 30 sekunder. I de 30 sekunder tælles antal oprejsninger. Hvis deltageren har rejst sig mere end halvvejs op ved 30 sekunder, tæller det for fuld oprejsning. Er man i tvivl om den sidste oprejsning tæller med, vælger man ALTID den dårligste score.

Testen gennemføres kun én gang på samme dag.

Resultat

Dato: _____ Antal RSS (standard): _____

Verbal instruktion til tester

Tester siger:

Vi skal finde ud af, hvor stærk du er i dine ben, ved at se, hvor mange gange du kan rejse dig fra en stol og sætte dig på 30 sekunder. Jeg viser dig lige, hvordan testen skal udføres.

Vis testen (rejse sig-sætte-sig), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken

Tester siger:

Sæt dig midt på stolen (med ret ryg) og fødderne ved siden af hinanden. Håndleddene krydser du og lægger hænderne fladt på brystet. Det er vigtigt, at du rejser dig helt op og sætter dig ned, for ellers tæller det ikke med.

Når jeg siger START på kommandoen klar-parat-START, skal du rejse og sætte dig så mange gange som muligt i 30 sekunder.

Vis testen i hurtigt tempo, så deltageren er klar over, at man skal gøre det så hurtigt man kan.

Tester siger:

Nu får du lov til at prøve 1-2 gange.

Før selve testen skal deltageren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik.

Tester siger:

Klar-parat-START!

