

Test assis-debout de 30 (60) seconds

Le test « assis-debout » est une mesure la force et l'endurance du bas du corps. On'effectuez ce test que si vous êtes dans votre état normal de santé, et ce depuis deux semaines. Faites de votre mieux, allez à votre rythme personnel, soyez prudent-e.

Équipement nécessaire

- Une chaise sans appuie-bras (comme une chaise de cuisine ou une chaise pliante).
- Un chronomètre

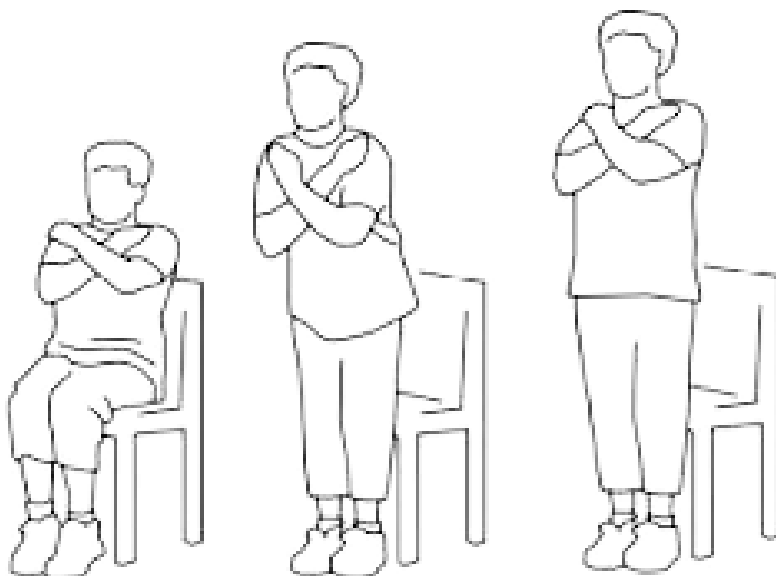


Si vous avez des antécédents de chute, demandez à un-e ami-e ou à un membre de votre famille de vous observer pendant le test.

Si vous vous sentez étourdi-e, faible, ou avez des vertiges, arrêtez le test.

Instructions

1. Asseyez-vous au centre de la chaise et gardez vos pieds à plat sur le sol.
2. Placez vos mains sur les épaules opposées, avec un croisement au niveau des poignets.
3. Gardez votre dos droit et vos bras contre votre poitrine.
4. Au signal, levez-vous jusqu'à la position debout, puis asseyez-vous, et répétez
5. Continuez de répéter ce mouvement (se lever et s'asseoir) pendant 30 secondes (ou 60 secondes), en comptant le nombre de répétitions.



Evaluation

Avant de commencer ce programme

complété :

Oxygène (si applicable) : LPM

Niveau d'effort perçu :

Après avoir fini ce programme

complété :

Oxygène (si applicable) : LPM

Niveau d'effort perçu :