

Modifikationer til fysiske test til "Stol på Idræt"

Navn: _____	Fødselsdato _____
By: _____	

Standard / modifikationer - Udfyld skemaet efter hver test – sæt krydser

	Start	8 uger	16 uger	32 uger	52 uger
--	-------	--------	---------	---------	---------

2.45 m up-and-go					
Standard					
Modificeret					
○ 1 stok					
○ 2 stokke					
○ 1 albuestok					
○ 2 albuestokke					
○ Rollator					
Kommentar					
<i>NB! Prøv altid om borgeren kan gennemføre standardtesten først. Hvis testen gennemføres modificeret, vælges det samme gangredskab ved hver testning.</i>					

30 s Rejse-sætte-sig					
Standard					
Modificeret					
Kommentar					
<i>NB! Prøv altid om borgeren kan gennemføre standardtesten først. Hvis ikke gennemføres den modificerede test.</i>					

30 s Armfleksion					
Venstre					
Højre					
Kommentar					

2 min Knæløft					
Standard					
Modificeret					
○ Støtte til væg					
○ Støtte til bord					
○ Støtte til stol					
Kommentar					
<i>NB! Hvis borgeren har dårlig balance ved starttestning vælges en modificeret test og denne gennemføres (på nøjagtig samme måde) ved alle de følgende testninger.</i>					