

## Test dig selv.

I følge Folkesundhed i København falder hver tredje ældre over 65 år falder mindst én gang om året. Udover faktorer som fodtøj, kost, medicin og synet spiller den fysiske træningstilstand en afgørende rolle. For at forebygge fald er det nødvendigt at have god balance og en stor styrke i benmusklerne. Du kan nemt teste din styrke i underkroppen og din balance ved at gennemføre testene herunder. Hvis du ikke er tilfreds med resultatet, så er løsningen at påbegynde træning hurtigst muligt.

### Test din styrke i underkroppen.

Rejse-sætte-sig testen er gengivet med tilladelse fra FADL's forlag, der har udgivet en dansk oversættelse af manualen til Senior Fitness Test. Senior Fitness Test består samlet set af en række øvelser, som er simple at gennemføre og f.eks. egner sig til udførelse i hjemmet. Testene er udviklet til ældre og gennemført på over 7000 personer i alderen 60-94 år, hvilket betyder, at der ligger et meget stort datamateriale som sammenligningsgrundlag.

Dette gør det muligt for dig, at evaluere dit resultat i forhold til jævnaldrende af samme køn (se diagrammerne herunder). For alle uanset alder, viser et resultat på 8 eller herunder, at der er tale om et alarmerende lavt funktionsniveau.

Senior Fitness Test kan med fordel anvendes til forebyggelse, planlægning og evaluering af træning, motivation til træning samt forskning og undervisning. Manualen har følgende ISBN nummer 87-7748-381-8 og kan rekvireres på [www.forlag.fadl.dk](http://www.forlag.fadl.dk).



### Rejse-sætte-sig test

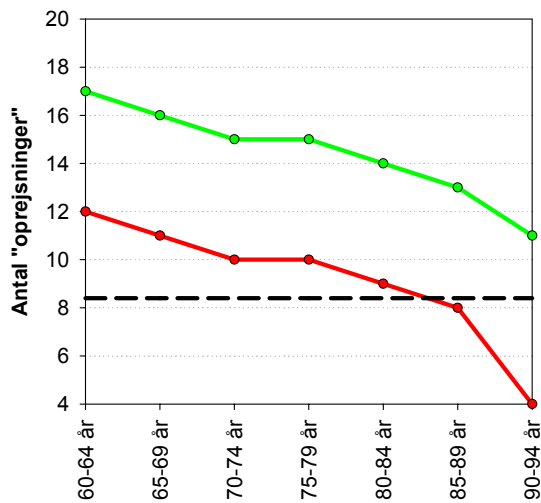


Sæt dig midt på en god spisestuestol med armene i position som vist på billedet, fødderne let adskilte og fødderne fladt i gulvet. Du skal nu rejse og sætte dig så mange gange som muligt i løbet af 30 sekunder. Dine ben skal være helt strakte, når du står op, og du skal helt ned i udgangsstillingen mellem hver ”oprejsning”. Er du mere end halvvejs oppe ved 30 sekunder, tæller det som en fuld ”oprejsning”. Det er hensigtsmæssigt at få en anden til at tage tid, brug et stopur for størst nøjagtighed.

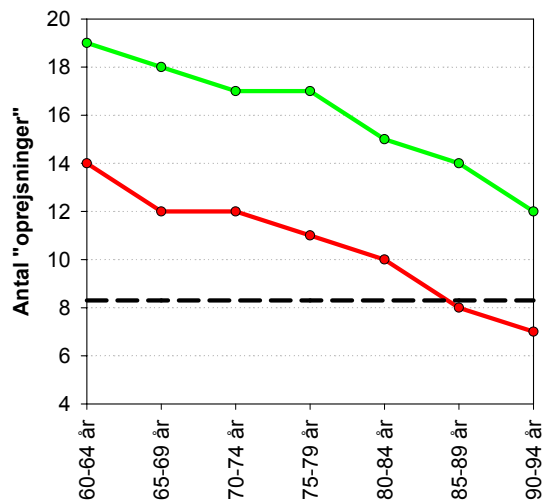
Vær opmærksom på følgende:

- Stolen skal stå stabilt og kan med fordel placeres op ad en væg.
- Vær på vagt over for balanceproblemer, og stop hvis du får ondt.

**Styrke i underkrop - kvinder**



**Styrke i underkrop - mænd**



**Resultater af Rejse-sætte-sig test** (diagrammer udarbejdet af seniorforsker Nina Beyer)

Sæt dit resultat ind i ovenstående diagram i forhold til din alder, for at vurdere om du ligger:

**Over gennemsnit:** over den grønne linje

**I normalområde:** mellem den grønne og den røde linje

**Under gennemsnit:** under den røde linje

**NB! Risiko for tab af funktionel mobilitet:** under den stiplede linje (uanset alder)

Test din balance

Stå 10 sekunder i hver af positionerne, som er vist ved fodaftrykkene nedenfor. Man får et point for hvert sekund, man kan stå i den pågældende position, dvs. maks. 10 point for hver position. Man bør stile efter at få 30 point i testen.

