

---

## 1-MINUTE SIT-TO-STAND TEST

---

Der 1-Minute Sit-to-Stand Test eignet sich zur Messung der funktionellen Beinkraft. Der Test ist einfach durchzuführen und benötigt neben einem 2-teiligen Sprungkasten eine Stoppuhr.

---

### Ziel

Steigerung der funktionellen Beinkraft mit dem Bewegungsprogramm Winterfit Vitality.

---

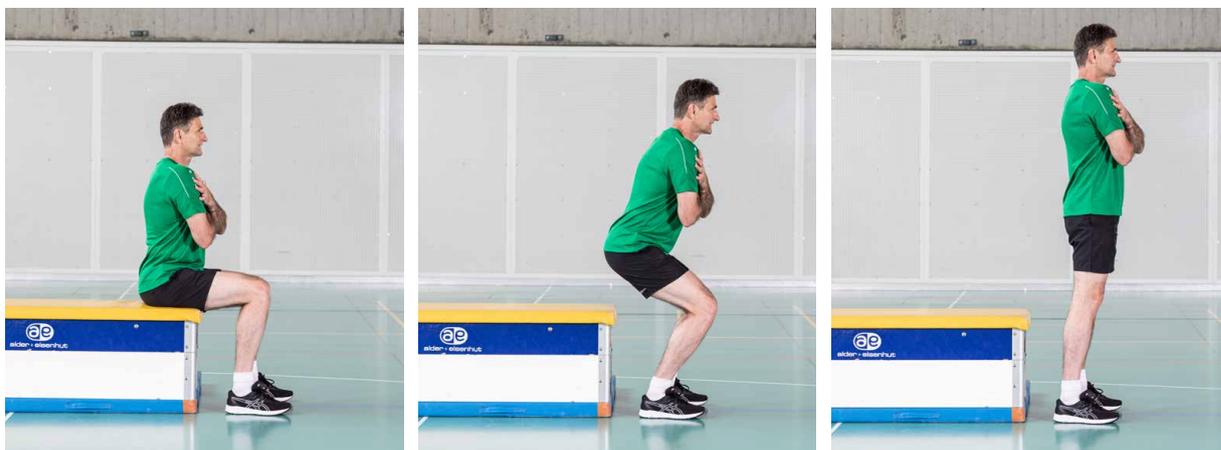
### Durchführung

Den Test zu Beginn und für den Vergleich zum Schluss der Winterfit-Saison durchführen.

---

### Ausführung

Eine Minute lang so oft und so schnell wie möglich aufstehen und sich wieder setzen. Die Arme sind dabei vor der Brust verschränkt und dürfen nicht auf den Beinen abgestützt werden, da sonst die Aussage für die Beinkraft nicht mehr stimmt. Es muss ganz aufgestanden werden, sodass die Beine gestreckt sind und der Oberkörper aufrecht ist. Beim Hinsetzen muss die Stuhlfläche mindestens mit dem Gesäss berührt werden. Pausen sind erlaubt, falls nötig. Die Zeit läuft dann selbstverständlich weiter.



---

### Wichtiger Hinweis

Bei Auftreten von Herzbeschwerden, Druck auf der Brust oder Atemnot muss der Test abgebrochen werden.

---

### Auswertung

Die nachfolgende Tabelle hilft, die Resultate einzuordnen. Die Tabelle ist nach Geschlecht unterschieden. Zuerst muss in der linken Spalte nach der Altersgruppe und danach in der gleichen Zeile der Bereich gesucht werden, in dem sich das Resultat befindet. In der Auswertungsliste können die Resultate festgehalten werden.

---

## Männer

Alter/Bewertung	Sehr schwach	Eher schwach	Durchschnitt	Gut	Sehr gut
45–49	25	35	44	52	70
50–54	24	35	42	53	67
55–59	22	33	41	48	63
60–64	20	31	37	46	63
65–69	20	29	35	44	60
70–74	19	27	32	40	59
75–79	16	25	30	37	56

## Frauen

Alter/Bewertung	Sehr schwach	Eher schwach	Durchschnitt	Gut	Sehr gut
45–49	25	35	41	50	63
50–54	23	33	39	47	60
55–59	21	30	36	43	61
60–64	20	28	34	40	55
65–69	19	27	33	40	53
70–74	17	25	30	36	51
75–79	13	22	27	30	43

## Auswertung

Teilnehmer/in, Alter	Datum	Ergebnis	Bewertung	Datum	Ergebnis	Bewertung
<i>Hans Muster, 52</i>	<i>01.09.2021</i>	<i>48</i>	<i>Durchschnitt</i>	<i>31.03.2022</i>	<i>54</i>	<i>Gut</i>