

---

## TEST 1-MINUTE SIT-TO-STAND

---

Le test 1-Minute Sit-to-Stand sert à mesurer la force fonctionnelle des jambes. Facile à effectuer, il nécessite un chronomètre et un caisson en deux parties.

---

### Objectif

Augmenter la force fonctionnelle des jambes avec le programme d'exercices Fit en hiver Vitality.

---

### Déroulement

A titre de comparaison, effectuer le test au début et à la fin de la saison du Fit en hiver.

---

### Exécution

Pendant une minute, se lever et s'asseoir aussi souvent et rapidement que possible. Les bras sont croisés sur le buste, interdiction de les poser sur les jambes sous peine que l'expression de la force des jambes ne joue plus. En se redressant, tendre les jambes et redresser le haut du corps. En s'asseyant, toucher la surface au moins avec les fesses. Pauses autorisées mais le temps continue de courir bien entendu.



---

### Remarque importante

Interrompre le test à l'apparition de douleurs dorsales, de pression sur la poitrine ou de détresse respiratoire.

---

### Evaluation

Le tableau ci-après aide à classer les résultats. Deux tableaux, un par sexe. Commencer par chercher dans la colonne de gauche le groupe d'âge puis, dans la même ligne, le domaine où se trouve le résultat. Inscrire votre résultat dans la liste d'évaluation.

## Hommes

Age/Evaluation	Très faible	Plutôt faible	Moyen	Bon	Très bon
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

## Femmes

Age/Evaluation	Très faible	Plutôt faible	Moyen	Bon	Très bon
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

## Résultats

Participant(e), Âge	Date	Résultat	Evaluation	Date	Résultat	Evaluation
<i>Hans Muster, 52</i>	<i>01.09.2021</i>	<i>48</i>	<i>Moyen</i>	<i>31.03.2022</i>	<i>54</i>	<i>Bon</i>