

# 30-Second Chair Stand Test

## Doel:

Testen van spierkracht en uithoudingsvermogen van de benen.  
Ook geeft het informatie over een mogelijk verhoogd valrisico.

## Benodigdheden:

- Stoel met rechte rugleuning, zonder armleuningen
- Stopwatch

## Instructies:

1. Zit in het midden van de stoel
2. Plaats uw armen gekruist over elkaar
3. Houd uw voeten plat op de vloer
4. Houd uw rug recht en de armen tegen de borst
5. Op 'Start' komt u volledig tot stand en gaat u hierna weer zitten (zonder de armen te gebruiken)
6. Herhaal dit zo vaak mogelijk binnen 30 seconden



Tel het aantal keren dat u volledig tot stand bent gekomen.

Leeftijd	Man	Vrouw
	Gem. aantal keren opstaan	
<b>60-64</b>	14 - 19	12 - 17
<b>65-69</b>	12 - 18	11 - 16
<b>70-74</b>	12 - 17	10 - 15
<b>75-79</b>	11 - 17	10 - 15
<b>80-84</b>	10 - 15	9 - 14
<b>85-89</b>	8 - 14	8 - 13
<b>90-94</b>	7 - 12	4 - 11
<b>Bij een lagere score meer risico op vallen</b>		

Afnamedatum:

Uw behaalde score:

