Δοκιμασία Δύναμης των Κάτω Άκρων

Η ***δοκιμασία σηκώματος 30 δευτερολέπτων από την καρέκλα*** μετρά τη δύναμη των κάτω άκρων, η οποία είναι απαραίτητη για να ανεβείτε σκάλες, να περπατήσετε αποστάσεις, να σηκωθείτε από μια καρέκλα, μπανιέρα ή αυτοκίνητο και να σηκωθείτε όταν βρεθείτε στο πάτωμα. Η δύναμη του κάτω μέρους του σώματος βοηθά επίσης στη μείωση του κινδύνου από προβλήματα ισορροπίας και τις πτώσεις.

Για να ολοκληρώσετε αυτή την απλή δοκιμασία, ο φυσικοθεραπευτής χρησιμοποιεί μια σταθερή καρέκλα, που να στηρίζεται ενάντια σε έναν τοίχο για να μην κινείται, και ένα ρολόι ή χρονόμετρο.

Εκτέλεση

1. Καθίστε στη μέση της καρέκλα με την πλάτη σας ίσια
2. Βάλτε τα πόδια σας πάνω στο πάτωμα
3. Βάλτε τα χέρια σας διπλωμένα μπροστά στο στήθος σας
4. Με το πρόσταγμα «πάμε» σηκωθείτε εντελώς όρθιος, στη συνέχεια καθίστε κανονικά (εντελώς) και πάλι
5. Επαναλάβετε όσες φορές μπορείτε μέσα σε 30 δευτερόλεπτα