


Araujo a donc fait ce test sur plus de 2000 patients âgés de 51 à 80 ans à Rio de Janeiro dans une clinique. Les personnes qui ont eu un score inférieur à 8 points étaient **deux fois plus** susceptibles de mourir dans les six prochaines années que celles qui ont eu un score supérieur à 8 points.

Ceux qui ont fait trois ou moins avaient **cinq fois plus de chance de mourir** dans les six prochaines années. Le physicien espère que ce test va donner à plus de gens l'envie de se maintenir en forme.






Voir test ci-dessous...

The sitting-rising test

A depiction of the sitting-rising test (SRT), which involves standing, sitting, and then rising back up in a smooth motion without relying on the use of hands or any other external help. The test is an indicator of a person's physical fitness, including components such as balance, muscle composition, muscle strength and flexibility.



SCORING
The test uses a 10-point scale. Movements of sitting and standing are scored on a scale of 1-5, and one point is subtracted if a hand or forearm is used for support. Half a point is subtracted for the loss of balance.

				
Hand: 1 point	Knee: 1 point	Forearm: 1 point	One hand on knee or thigh: 1 point	Side of the leg: 1 point

Source: DR CLAUDIO DEL ARAUJO - ST GRAPHICS

Pour télécharger les numéros précédents, cliquez sur ce lien...

<http://www.montpellierforme.com/actualit%C3%A9-et-newsletters/newsletters/>

Mentions légales

Société : Montpellierforme
Téléphone : 06 35 95 34 98

Email : christine@montpellierforme.com
SIRET : 539 982 892 00017

Si vous souhaitez ne plus recevoir la newsletter, vous pouvez vous désinscrire [ici](#).