

## 6 minuutin kävelytesti

---

Nimi \_\_\_\_\_ Pvm \_\_\_\_\_

Pituus \_\_\_\_\_ Paino \_\_\_\_\_ Ikä \_\_\_\_\_

Kävelyn apuväline \_\_\_\_\_

Kävelymatka \_\_\_\_\_ m (viitearvo \_\_\_\_\_)

Kävelymatkan kirjaus _____m	
--------------------------------	--

Aika	syke	SaO2	Kuormittuminen RPE (6-20)	Tauot	Oireet/ Tuntemukset
ennen testiä					
1 min.					
3 min.					
6 min.					

Huomioita

---

---

---

## Borgin asteikko (1970) RPE-asteikko

---

Miltä rasitus tuntuu nyt?

6

7 Erittäin kevyt

8

9 Hyvin kevyt

10

11 Kevyt

12

13 Hieman rasittava

14

15 Rasittava

16

17 Hyvin rasittava

18

19 Erittäin rasittava

20