

Sairaala _____

10 METRIN KÄVELYTESTI

MITTAUSLOMAKE

Nimi _____ Sotu _____ Os. _____

Mittaaja _____ Pvm _____ Os. _____

Ohje mitattavalle/normaali kävelynopeus:

"Kävele viivoilla merkitty 10 metrin matka omaa, tavanomaista kävelyvauhtiasi. Kävele vauhtiasi hidastamatta maaliviivan yli. Voit aloittaa NYT."

Ohje mitattavalle/ maksimaalinen kävelynopeus:

"Kävele viivoilla merkitty 10 metrin matka niin nopeasti, kun turvallisesti pystyt. Kävele vauhtiasi hidastamatta maaliviivan yli. Voit aloittaa NYT."

Normaali

Maksimaalinen

10 metrin kävelyn kulunut aika:

_____ s

_____ s

Kävelynopeus*:

_____ m/s

_____ m/s

*Kävelynopeus lasketaan: matka (10 m) jaettuna sen kävelemiseen käytetyllä ajalla (s).
Tulos merkitään lomakkeeseen vauhtina (m/s).

Apuvälineet: _____

Huomioita
