

Kuuden minuutin kävelytestilomake/ vertainen kirjaajana

Testipäivä: _____ / _____ / _____ klo: _____ Testaajan nimi: _____

Testattavan nimi: _____ Ikä: _____ Pituus: _____ Paino: _____

Tupakoi: Ei / Kyllä Testiä on harjoiteltu: Ei / Kyllä

	10 min levon jälkeen istuen	välittömästi ennen testiä	1min	2min	3min	4min	5min	6min	1 min istuen	3 min istuen	6 min istuen
Syke											
Kuormittuminen (RPE 6-20)											
Oireet (voimakkuus 0-10)											
Verenpaine	ka.										

Kävelysuoran pituus: _____ m

Kierrokset (X) _____ + _____ m

Tulos: kävelymatka: _____ m viitearvo: _____ viitearvon alaraja: _____

Havaintoja testin aikana (pysähdykset, keskeytykset, tuntemukset):
