

# Kuuden minuutin kävelytestilomake/kuntoutuja kirjaajana

Testipäivä: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ klo: \_\_\_\_\_ Kirjaaja: \_\_\_\_\_

Testattavan nimi: \_\_\_\_\_ Ikä: \_\_\_\_\_ Pituus: \_\_\_\_\_ Paino: \_\_\_\_\_

Tupakointi: Ei / Kyllä

Testiä on harjoiteltu: Ei / Kyllä

	10 min levon jälkeen istuen	välittömästi ennen testiä seisten	1min	2min	3min	4min	5min	6min	P A L A U T M I N E N	3 min istuen	6 min istuen	
Syke												
Kuormittuminen (RPE 6-20)												
Oireiden voimakkuus (0-10)												
Verenpaine	ka.	ka.										

Kävelysuoran pituus: \_\_\_\_\_ m

**Kierrokset (X)** \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ m

**Tulos:** kävelymatka: \_\_\_\_\_ m viitearvo: \_\_\_\_\_ viitearvon alaraja: \_\_\_\_\_

Tuntemukset, pysähdykset tai keskeytykset testin aikana (ajankohta ja syy):

\_\_\_\_\_