

KUUDEN MINUUTIN KÄVELYTESTILOMAKE/kuntoutuja kirjajana

Testipäivä: _____ / _____ / _____ klo: _____

Kirjaaja: _____

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

	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.									

Tupakointi: Ei / Kyllä Testiä on harjoiteltu: Ei / Kyllä

Kävelysuoran pituus: _____ m

Kierrokset (X) _____ + _____ m

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

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

 Havaintoja (mm. apuvälineet, tahdistin, hengitystapa ja oireet):
