

10 metrin kävelynopeus

Lyhyen matkan kävelytestit on kehitetty liikkumiskyvyn arviointiin. Kävely on monipuolinen aktiivisuusmuoto, joka edellyttää hyvää kehon hallintaa. Eri lähteiden mukaan normaali kävelynopeus vaihtelee 1,2 - 1,46 m/s välillä, riippuen mm. iästä, sukupuolesta, henkilön pituudesta ja muusta kehon koostumuksesta. Oman normaalin ja nopean kävelyvauhdin ero 60-89 -vuotiailla miehillä ja naisilla vaihtelee 0,39 - 0,46 m/s välillä.

Valtionkonttori on kehittänyt TOIMIVA-testistön, jossa vuonna 2001 mitattiin noin 2 600 yli 70-vuotiaalta veteraanilta arvot. Alla TOIMIVA-testistön viitearvot.

Viitearvot ovat aina viitteellisiä ja suuntaa antavia. Ne toimivat parhaiten aina sillä ryhmällä ja mittarilla, joilla viitearvomittaukset on alun perin tehty.

Kävelynopeus	Naiset	70–74 v.	7 s	Miehet	70–74 v.	6 s
		75–79 v.	8 s		75–79 v.	7 s
		80–84 v.	8 s		80–84 v.	8 s
		85–89 v.	10 s		85–89 v.	10 s

THL ylläpitää Toimia-nimistä testisivustoa. Alla olevat viitearvot normaalivauhtiselle kävelyllä (Whittle 1991) on otettu Toimia-sivustolta.

MIEHET

Ikä (vuosina)	Kävelynopeus (m/s)	Askelparin pituus (m)	Askeltiheys (askelta/min)
50–64	0,96–1,68	1,22–1,82	82–126
65–80	0,81–1,61	1,11–1,71	81–125

NAISET

Ikä (vuosina)	Kävelynopeus (m/s)	Askelparin pituus (m)	Askeltiheys (askelta/min)
50–64	1,04–1,56	1,04–1,56	97–137
65–80	0,94–1,46	0,94–1,46	96–136

Lisätietoja TOIMIVA-testistä löytyy [TÄÄLTÄ](#)

THL:n TOIMIA-sivuston kävelytestistä löytyy [TÄÄLTÄ](#)

Espoon Seniorimittausten keskiarvoja maksimikävelynopeudelle:

		<u>Aika (s)</u>	<u>Nopeus (m/s)</u>	<u>Ikä</u>
2022	Naiset (82 hlöä)	5,2	2,0	73,5
	Miehet (32 hlöä)	5,1	2,1	75
2023	Naiset (262 hlöä)	4,8	2,1	72
	Miehet (117 hlöä)	4,3	2,4	72,5