

## Tasapainon mittaaminen tasapainolaudalla



Esport areenalla oli testikäytössä tasapainolauta, josta ei ole olemassa mitään viitearvoja vielä. Laite on muutoin tavallinen, marketeista tuttu tasapainolauta, mutta sen sisällä on sensoreita, jotka mittaavat mm. huojunnan määrää ja sitä, kuinka hyvin lauta pysyy tasaisesti keskiasennossa. Muun datan lisäksi lauta antaa pistemäärän, joka on laskettu huojunnan määrästä. Koska mitään viitearvoja ei vielä ole, niin luokittelua on vaikeaa tehdä. Testinä tehtiin 30 sekunnin seisominen silmät auki.

2017 laudalla kirjattiin 245 mittausta ja ne jakaantuivat seuraavasti:

	Kaikki (n= 245)	70v tai nuoremmat (n= 143)	71-75v (n = 70)	76v tai vanhemmat (n= 32)
Keskiarvo	18	18	20	14
Paras tulos	49	49	49	36
Heikoin tulos	0	0	0	0

Ja jos tulokset halutaan jakaa luokkiin 1-3, jossa kolmonen on paras kolmannes:

	Kaikki (n= 245)	70v tai nuoremmat (n= 143)	71-75v (n = 70)	76v tai vanhemmat (n= 32)
1	0 - 11	0 - 11	0 - 12	0 - 8
2	12 - 22	12 - 22	13 - 25	9 - 18
3	23 - 49	23 - 49	26 - 49	19 - 36

Espoon Seniorimittausten keskiarvoja:

		<u>pisteet</u>	<u>Ikä</u>
2022	Naiset (49 hlöä)	35	73,5
	Miehet (25 hlöä)	29	75
2023	Naiset (154 hlöä)	43	72
	Miehet (71 hlöä)	38	72,5