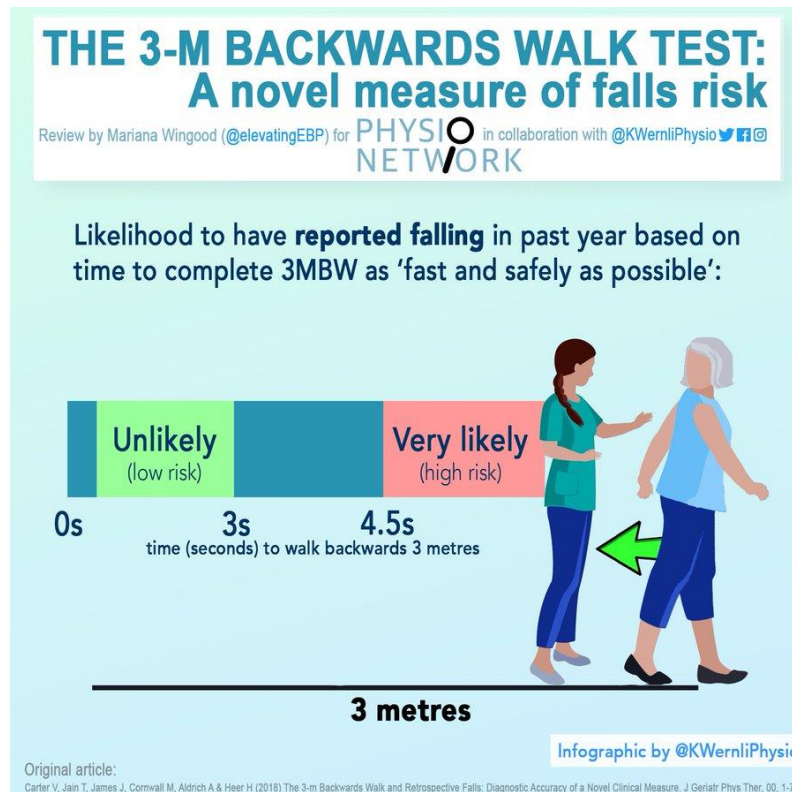


3 metrin takaperinkävelytesti



Tarkoitus:

Arvioida taitoa (agility) ja dynaamista tasapainoa

Välineet:

Teipillä merkitty lähtö ja maaliviiva, sekuntikello, mittanauha

Suoritus:

- Kantapäät lähtöviivalle vierekkäin
- Takaperin kävely lähtee liikkeelle käskystä ja samalla kello käyntiin
- Pyydä henkilöä kävelemään takaperin niin nopeasti kuin turvallisesti pystyy - juokseminen ei ole sallittua
- Aika (s) pysähtyy, kun maaliviiva ylittyy
- Turvallisuuustekijänä joko mittajaan tai avustajan tulisi kävellä mitattavan takana

Tulkinta: 3 s tai alle on hyvä aika, yli 4,5 s voi viitata lisääntyneeseen kaatumisriskiin

Lähde: https://journals.lww.com/jgpt/fulltext/2019/10000/the_3_m_backwards_walk_and_retrospective_falls_.7.aspx

