

Yhdellä jalalla seisominen

Yhdellä jalalla seisominen kuvaa henkilön staattista tasapainoa. Testin pituudesta löytyy useita eri variaatioita, mutta yleisimmin on käytössä 30s ja 60s mittaukset.

Espoon kaupungin testeissä käytettiin 30s testiä siten, että mitattava sai valita omasta mielestään paremman jalan.

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

Viitearvotulokset ovat aina viitteellisiä ja suuntaa antavia. Ne toimivat parhaiten aina sillä ryhmällä, jolla viitearvomittaukset on alun perin tehty.

Yhdellä jalalla sei- sominen	Naiset	70–74 v.	15 s	Miehet	70–74 v.	17 s
		75–79 v.	12 s		75–79 v.	13 s
		80–84 v.	10 s		80–84 v.	9 s
		85–89 v.	7 s		85–89 v.	5 s

Lisätietoja TOIMIVA-testistä löytyy [TÄÄLTÄ](#)

Espoon Seniorimittausten keskiarvoja:

		<u>s*</u>	<u>%max*</u>	<u>Ikä</u>
2022	Naiset (78 hlöä)	22,9	54	73,5
	Miehet (30 hlöä)	22,0	50	75
2023	Naiset (261 hlöä)	18,5	37	72
	Miehet (118 hlöä)	19,0	39	72,5
2024	Naiset (294 hlöä)	25,0	64	72,5
	Miehet (118 hlöä)	24,5	65	73,5

*s tarkoittaa, kuinka monta sekuntia on keskimäärin seistyt.

*%max tarkoittaa, kuinka moni (prosentteina) mitattavista seiso i täyden 30s mittausajan.