

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.

Kävely- nopeus	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 kävelylle (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

2024	Naiset (292 hlöä)	4,8	2,2	72,5
	Miehet (114 hlöä)	4,2	2,5	73,5