

6 MINUTOWY TEST MARSZU (6MWT)

Nazwisko Imię

PESEL.....

SKALA SUBIEKTYWNEGO ODCZUWANIA WYSIŁKU WG BORG

Spoczynek
Bardzo, bardzo lekki
Bardzo lekki
Lekki
Niezbyt ciężki
Ciężki
Bardzo ciężki
Bardzo, bardzo ciężki
Maksymalny

Przed
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Po
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Dystans.....

Odpoczynek.....

Test przerwano?

NIE

TAK

Po

Przed

Po

HR

.....

%SpO₂

.....

RR

.....

.....
data, pieczętka, podpis osoby wykonującej