**Тест 6-ти минутная ходьба**

# Пройденное расстояние метры

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Исходно** | | | **Сразу после окончания теста** | | **Через 3 минуты** | | **Через 5 минут** | |
| **ЧСС (уд/мин)** |  | | |  | |  | |  | |
| **ЧД (в мин)** |  | | |  | |  | |  | |
| **АДС (мм. рт. ст.)** |  | | |  | |  | |  | |
| **АДД (мм. рт. ст.)** |  | | |  | |  | |  | |
| **Сатурация О2 (%)** |  | | |  | |  | |  | |
|  | | **Силовая выносливость (сек)** | | | | | | | | |
| **Мышцы рук(с)** | | | **Мышцы ног(с)** | | **Мышцы спины(с)** | | **Мышцы брюшного пресса(с)** | | **Гибкость(см)** | |
| **л \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/п\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | **л \_\_\_\_\_\_\_\_\_/п\_\_\_\_\_\_\_\_** | |  | |  | |  | |
|  | | |  | |  | |  | |  | |