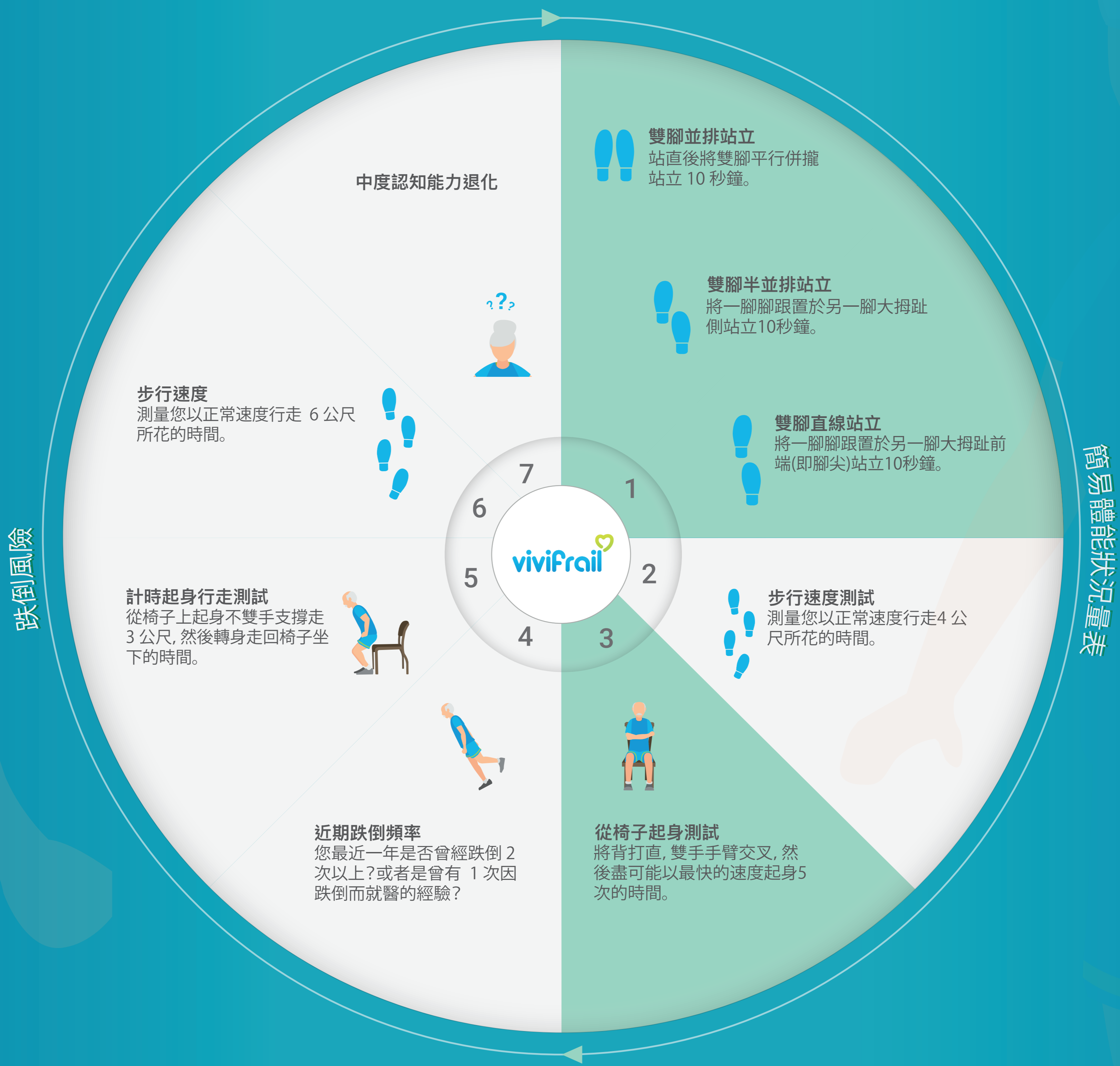


長者活力測試種類與建議的體能訓練方案



失能者
 簡易體能狀況量表 0 - 3分
 步行速度 (6公尺) < 0.5 公尺/秒



衰弱者
 簡易體能狀況量表 4 - 6分
 步行速度 (6公尺) 0.5 - 0.8 公尺/秒



衰弱前期者
 簡易體能狀況量表 7 - 9分
 步行速度 (6公尺) 0.81 - 1 公尺/秒



健康者
 簡易體能狀況量表 10 - 12 分
 步行速度 (6公尺) > 1 公尺/秒