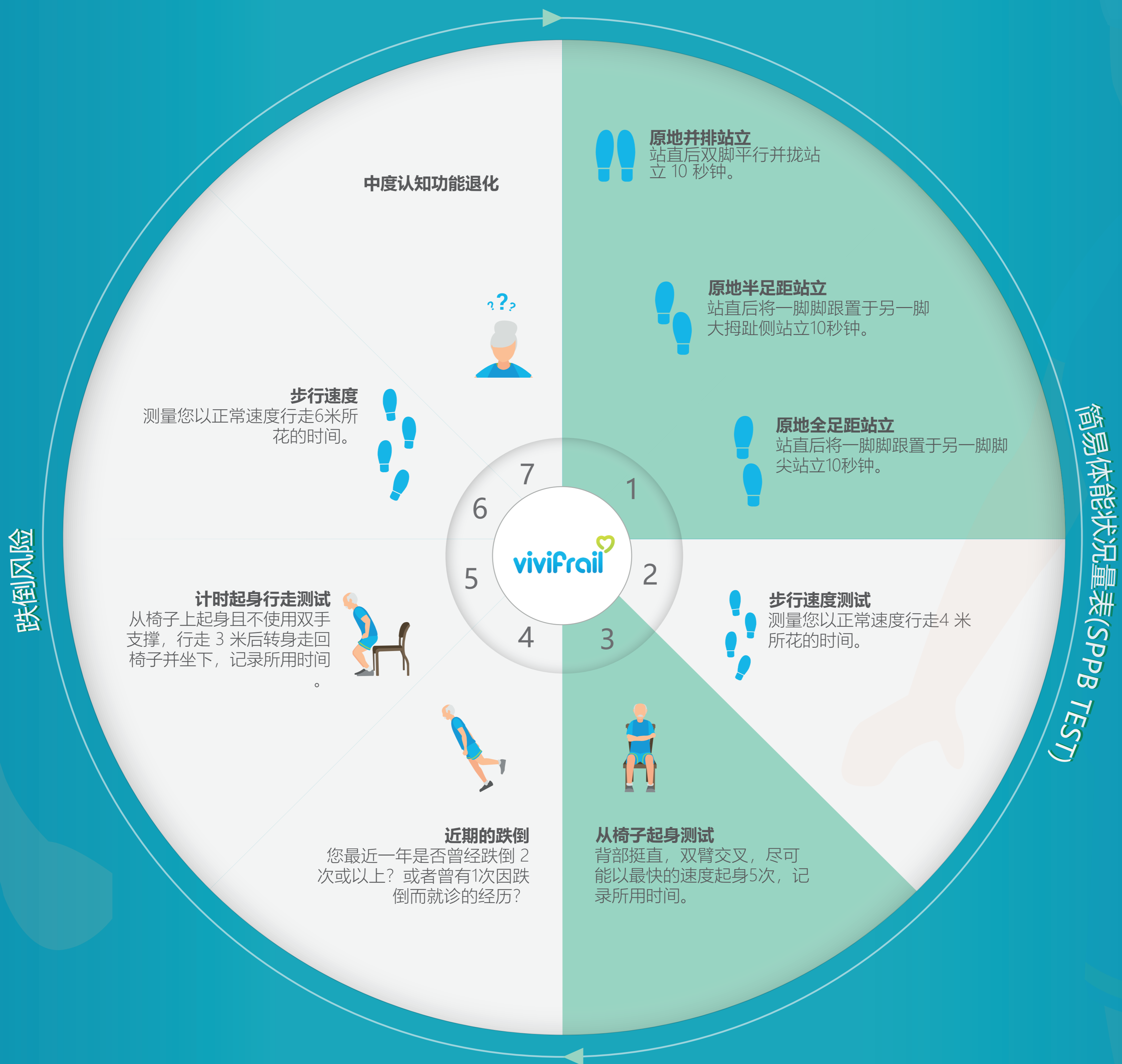


Vivifrail测试内容与体能训练建议



失能者

简易体能状况量表0-3分
步行速度(6米) < 0.5米/秒



衰弱者

简易体能状况量表4-6分
步行速度(6米) 0.5-0.8米/秒



衰弱前期者

简易体能状况量表7-9分
步行速度(6米) 0.9-1米/秒



健康者

简易体能状况量表10-12分
步行速度(6米) > 1米/秒