

## Beräkning av ungefärlig kaloriförbrukning utöver energiomsättning i vila vid olika aktiviteter- För personer med komplett paraplegi

Aktiviteter	Aktivitetsrelaterad energiförbrukning	
	Kvinna	Man
<b>Stillasittande</b>		
Titta på TV	0.005 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.005 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Kontorsarbete	0.005 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.005 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
<b>Vardagliga aktiviteter</b>		
Lätt hushållsarbete ex att duka	0.019 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.023 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Rulla manuell rullstol inomhus (3.8 - 4.7 km/h)	0.023 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.028 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Rulla manuell rullstol utomhus (5.9 – 6.9 km/h)	0.035 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.041 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Handcykling (8.3 – 10.1 km/h)	0.05 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.04 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
<b>Fysisk träning</b>		
Styrketräning	0.033 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.05 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Armergometer (cykling) 18W	0.034 x kroppsikt x minuter= kaloriförbrukning	0.027 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Armergometer (cycling) 24 W	0.041 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.035 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Armergometer (cycling) 36 W	0.044 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.045 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Armergometer (cykling) 42 W	0.06 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.049 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Stakningsergometer (Använd Watt-värdet från maskinen)	0.003 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.002 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Cirkelträning	0.05 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.059 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Rulla manuell rullstol utomhus (7.5 - 9.4 km/h)	0.053 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.075 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning
Handcykling utomhus	0.006 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning	0.004 x kroppsikt x minuter = kaloriförbrukning

### Använd tabellen så här:

1. Välj en aktivitet
2. Beroende på om du är man eller kvinna använd formeln för den aktiviteten
3. Summan är den ungefärliga energiomsättning mätt i kalorier du gör av med under den tid du utför aktiviteten.