

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

Aktiviteter för personer med tetraplegi	Aktivitetsenergiomsättning	
	Kvinna	Man
<i>Stillasittande</i>		
Titta på TV	0,006 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.006 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
Kontorsarbete	0.007 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.007 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
<i>Vardags aktiviteter</i>		
Lätt hushållsarbete (ex duka bord)	0.017 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.017 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
Rulla manuell rullstol inomhus (4-4,3 km/h)	0.025 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.025 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
Rulla manuell rullstol utomhus (>5km/h)	0.026x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.026 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
<i>Fysisk träning</i>		
Styrketräning	0.018 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.023 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
Armergometer (cycling) (Kvinnor 5, 10 W. Män 10, 15 W)	0.025 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.025 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
Armergometer (cycling) (Kvinnor 15, 20 W. Män 20, 25 W)	0.028 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.029 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
Stakningsergometer (Använd Watt-värdet från maskinen)	0.002 x kroppsvikt x Watt x minuter = kaloriförbrukning	0.002 x kroppsvikt x Watt x minuter = kaloriförbrukning
Cirkelträning	0.027 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.029 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
Rulla manuell rullstol utomhus (≥ 7 km/h)	0.028 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.035 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning
Handcycling utomhus	0.028 x kroppsvikt x minuter = kaloriförbrukning	0.034 x kroppsvikt 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 tiden du gör aktiviteten.