

## Fysisk aktivitet och mätmetoder för intensitetsnivåer – En guide för personer med paraplegi

	<b>Aktiviteter, Paraplegi</b>	<b>Relativ intensitet Paraplegi Holmlund et al.,</b>
<b>Stillasittande</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Titta på TV</li> <li>▪ Kontorsarbete</li> </ul>	< 50 % Max-Puls Borg RPE <8
<b>Låg intensitet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hushållsarbete</li> <li>▪ Rulla manuell rullstol inomhus (3.7-4.7 kmh)</li> <li>▪ Armergometer (cykling) 18W</li> </ul>	51–60 % Max-Puls Borg RPE 8-9
<b>Måttlig intensitet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rulla manuell rullstol inomhus (4.8-5.8 kmh)</li> <li>▪ Rulla manuell rullstol utomhus (4.7-6 kmh)</li> <li>▪ Armergometer (cykling 24, 36 Watt)</li> <li>▪ Styrketräning</li> </ul>	61–72 % Max-Puls Borg RPE 12-13
<b>Hög intensitet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Armergometer (cykling) 48Watt</li> <li>▪ Rulla manuell rullstol utomhus (6.1-12 kmh)</li> <li>▪ Cirkelträning</li> <li>▪ Stakningsergometer</li> </ul>	73–90 % Max-Puls Borg RPE 14–17

### Instruktion

Det här är ett kliniskt verktyg för fysisk aktivitet för dig med paraplegi. Vill du bli eller fortsätta vara fysisk aktiv eller nå rekommendationer för fysisk aktivitet på specifika intensitetsnivåer är det här vara en hjälp. Beroende på vilken aktivitet du väljer kan du hitta rätt intensitet genom att använda dig av;

- Procent av max puls
- Borgskalan – Ex måttlig intensitet paraplegi Borg 12-13 (se Borgskala separat dokument)