

Fysisk aktivitet och mätmetoder för intensitetsnivåer – En guide för personer med tetraplegi

Intensitetsnivå	Aktiviteter, Tetraplegi	Relativ intensitet Tetraplegia Holmlund et al.,
Stillasittande	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Titta på TV ▪ Kontorsarbete 	< 64 % Max-Puls Borg RPE <9
Låg intensitet		65–70 % Max-Puls Borg RPE 10–12
Måttlig intensitet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hushållsarbete ▪ Styrketräning ▪ Rulla manuell rullstol inomhus (2.0-6.7 kmh) ▪ Armergometer (cykling 10, 15Watt) ▪ Rulla manuell rullstol utomhus (2-6 kmh) 	71– 79 % Max-Puls Borg RPE 13–14
Hög intensitet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rulla manuell rullstol utomhus (>5kmh) ▪ Cirkelträning ▪ Stakningsergometer ▪ Armergometer (cykling 20, 25Watt) 	80–90 % Max-Puls Borg RPE 15–17

Instruktion

Det här är ett kliniskt verktyg för fysisk aktivitet för dig med tetraplegi. 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 (har du en komplett tetraplegi här du troligen en max puls på 120-140)
- Borgskalan – Ex måttlig intensitet tetraplegi Borg 13-14 (se Borgskala separat dokument)