

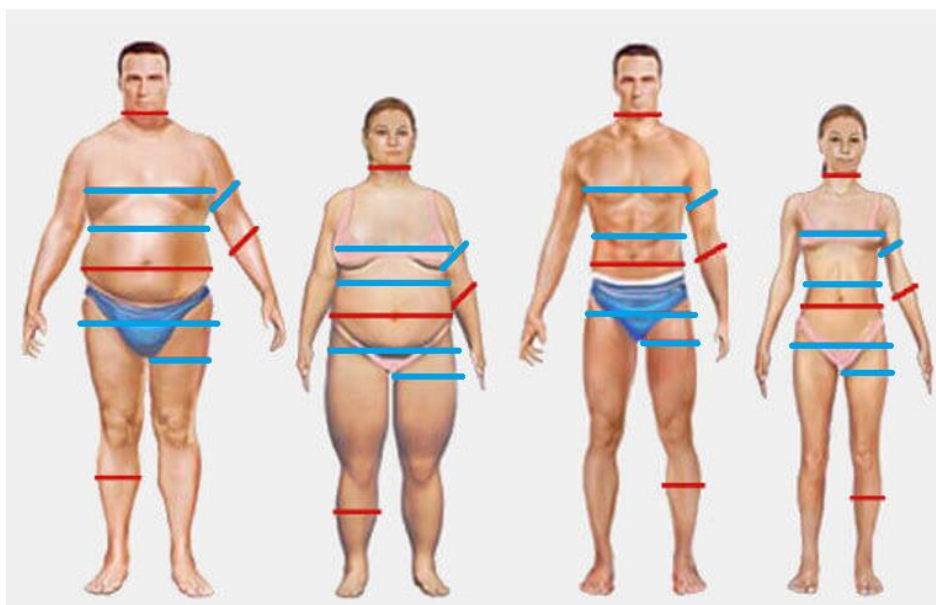
Pomiar poszczególnych partii ciała

Pomiary (zarówno obwodów, jak i masy ciała) najlepiej jest wykonywać zawsze o tej samej porze. Może to być przykładowo po porannej toalecie, przed śniadaniem.

Do wykonania pomiaru potrzebny będzie najprostrzy centymetr krawiecki lub miarka do mierzenia obwodów ciała (do nabycia za niewielkie pieniądze w sklepach medycznych lub w internecie).

Dokonując pomiaru, należy zwrócić uwagę na to, aby **centymetr** był prowadzony poprzecznie w stosunku do danego mięśnia i nie był przyłożony ani zbyt luźno, ani zbyt ciasno. Pomiarów dokonujemy przy rozluźnionych mięśniach z wyjątkiem bicepsów^(6a,6b) z dokładnością do 0,5 cm. Jeżeli lewy lub prawy wymiar tego samego mięśnia są różne, można zapisywać średnią lub mniejszy wynik.

Gdzie dokonujemy pomiarów?



Kolor **niebieski** wyznacza docelowe miejsca pomiaru opisane poniżej. Kolor **czzerwony** wyznacza dodatkowe miejsca, które w razie potrzeby można dodać do załączonej tabeli.

Dietetyk Kliniczny Tomasz Chudziński

Tel.: 668 672 062

E-mail: kontakt@tomaszchudzinski.pl

Rachunek bankowy: (M Bank) 28 1140 2017 0000 4102 0497 0572

Wykonanie pomiaru:

1. Udo

Stoimy w lekkim rozkroku (na szerokość bioder), ciężar ciała rozłożony równomiernie, mięśnie ud rozluźnione, mierzymy tuż poniżej fałdy pośladkowej, centymetr prowadzimy równolegle do podłoża;

2. Biodra

Stoimy w lekkim rozkroku (na szerokość bioder), ciężar ciała rozłożony równomiernie, mięśnie pośladków rozluźnione, mierzymy przez środek pośladków, centymetr prowadzimy równolegle do podłoża;

3. Talia

Mierzymy w najwęższym miejscu, mięśnie rozluźnione (bez wciągania brzucha), tuż po swobodnym wydechu, centymetr prowadzimy równolegle do podłoża;

4. Klatka

Mierzymy 1 cm powyżej linii sutków, mięśnie piersiowe i pleców rozluźnione, plecy wyprostowane, ręce opuszczone, tuż po swobodnym wydechu, centymetr prowadzimy równolegle do podłoża;

5. Biceps

^(a) W przypadku osób uprawiających kulturystykę i fitness - mierzymy w najszerszym miejscu, mięsień napięty (ramię uniesione do boku lub do przodu, mocno ugięte, nadgarstek do wewnątrz), centymetr prowadzimy prostopadle do podłoża;

^(b) w przypadku osób odchudzających się - mierzymy pośrodku ramienia, mięsień rozluźniony (ramię wyprostowane, swobodnie opuszczone ew. uniesione do boku lub do przodu);

6. Masa ciała

Ważymy się rano, po porannej toalecie, przed śniadaniem. W niektórych przypadkach (zwłaszcza dodatkowego treningu siłowego) może nastąpić tzw. zjawisko rekompozycji polegające na tym, że jednoczesnych przyrostach tkanki mięśniowej przy spadku tkanki tłuszczowej. Wówczas masa ciała może nie ulegać diametralnie zmianom, będą one głównie obserwowane w obwodach.

Dietetyk Kliniczny Tomasz Chudziński

Tel.: 668 672 062

E-mail: kontakt@tomaszchudzinski.pl

Rachunek bankowy: (M Bank) 28 1140 2017 0000 4102 0497 0572