



MISURAZIONI CORPOREE

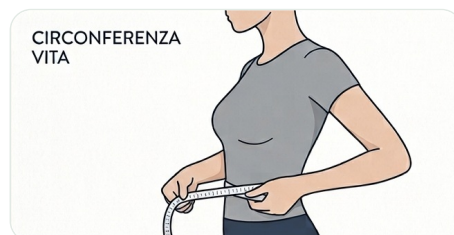
Come rilevare le circonferenze corporee

Una guida rapida per misurare in autonomia, e con precisione, le principali circonferenze corporee: utile per monitorare i tuoi progressi nel tempo in modo affidabile.

1 Circonferenza della vita

Parti dalla parte più stretta del tronco

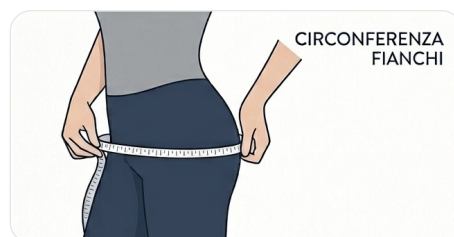
Misurala dopo aver espirato normalmente, senza trattenere l'aria. Si trova a metà strada tra la base delle costole e la parte alta dei fianchi (le ossa del bacino). Tieni il metro ben parallelo al pavimento.



2 Circonferenza dei fianchi

Parti dalla massima sporgenza dei glutei

Mettiti di profilo e individua il punto più ampio dei glutei, quello in cui sporgono di più, e posiziona il metro esattamente in quel punto.



3 Circonferenza del braccio

Parti a metà tra la spalla e il gomito

Piega il braccio che non usi per scrivere a 90°. Individua il punto a metà tra la spalla e il gomito, poi stendi il braccio e prendi la misura esattamente in quel punto.



4 Circonferenza della mediana della coscia

Parti a metà tra l'inguine e il ginocchio

Piega la gamba a 90° (o appoggiala su un gradino) e individua il punto a metà tra l'inguine e il ginocchio. Poi distendi la gamba e prendi la misura in quel punto.



Annota le tue misure

DATA

MISURE GENERALI

ALTEZZA (CM)

PESO (KG)

CIRCONFERENZE

CIRCONFERENZA DELLA VITA (CM)

CIRCONFERENZA DEI FIANCHI (CM)

CIRCONFERENZA DEL BRACCIO (CM)

CIRCONFERENZA MEDIANA COSCIA (CM)