



## COME PRENDERE LE MISURE: INDICAZIONI GENERALI

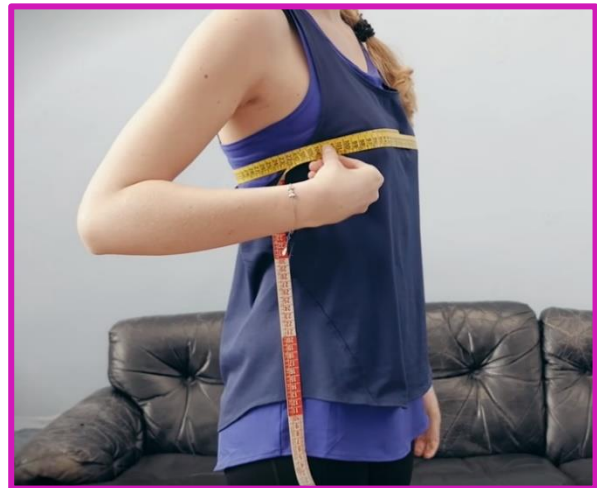
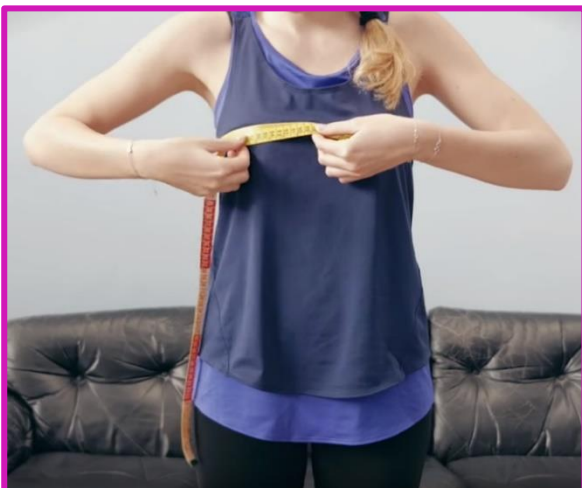
1. Tutte le misurazioni devono essere effettuate solo in slip.
2. Utilizza una cordella metrica flessibile ma anelastica;
3. Quando si misurano gli arti, valutare sempre lo stesso lato del corpo;
4. Rilevare le circonferenze **tre volte per punto** e considerare la media aritmetica come valore reale;
5. Le circonferenze devono essere rilevate con l'estremità del metro corrispondente allo zero nella mano sinistra. Questa estremità dev'essere quindi posta sopra alla parte restante della cordella tenuta nella mano destra. Se siete mancini, vale l'opposto, in modo da misurare il lato non dominante.
6. Il piano del metro dev'essere parallelo al pavimento o, più precisamente, perpendicolare all'asse longitudinale della regione corporea misurata;
7. La pressione applicata al metro influenza la validità e l'affidabilità della misurazione, bisogna quindi evitare di stringerlo troppo o di mantenerlo eccessivamente allentato;
8. Per le donne: alcune circonferenze, come quelle rilevate ai glutei o alle cosce, possono variare in relazione alla fase del ciclo mestruale (in alcune donne aumentano nei giorni che precedono il flusso per la comparsa di edema e ritenzione idrica).

## GUIDA ALLE MISURAZIONI

### TORACE

La circonferenza del torace viene misurata in piedi, con le braccia rilassate ai lati del corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso le cosce, posizionando il metro al livello dei capezzoli

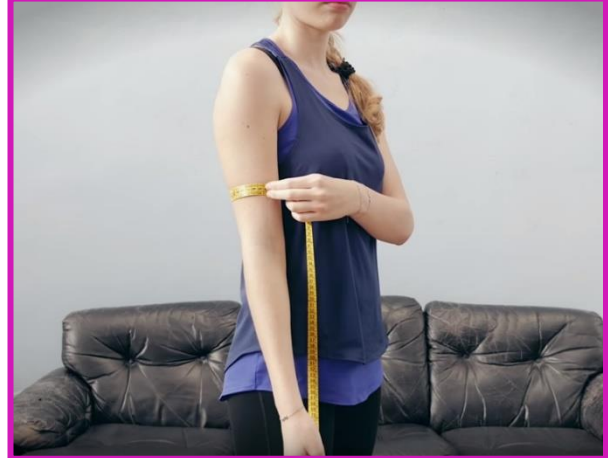
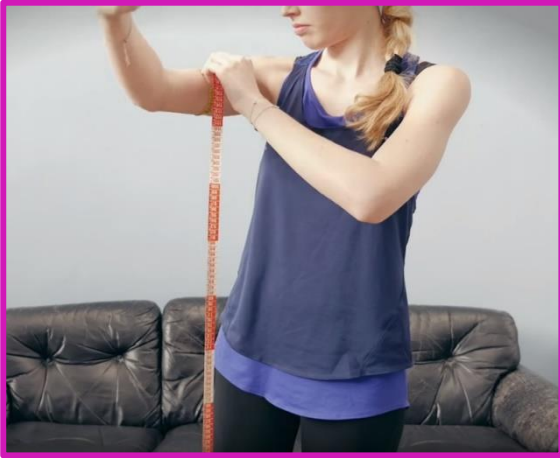
Se effettui la misurazione da solo, una volta posizionato il metro, abbassa il braccio.





## BRACCIO

Misura il braccio prima di fare esercizio per ottenere un valore preciso. L'attività fisica aumenta il flusso di sangue ai muscoli, provocando un'ipertrofia temporanea di bicipiti e tricipiti. Avvolgi il metro intorno al punto più spesso di entrambe le braccia, vicino all'ascella. Il muscolo deve essere rilassato



La circonferenza del braccio dev'essere misurata esattamente a metà distanza tra acromion e olecrano, a gomito flesso di 90°, nel braccio non dominante. Per aiutarti, segnate questo punto con un pennarello.

La misura va presa, in posizione eretta, le braccia libere lungo i lati del tronco ed il palmo delle mani rivolto verso le cosce. Tieni il metro da sarto piatto contro la pelle e assicurati che il nastro non si pieghi. Non tirare e non piegare il metro. Assicurati che il nastro non sia arrotolato o sollevato in alcuni punti.

Per farlo da solo, dovrai prima piegare il braccio e solo una volta presa la misura, stenderlo.

## CIRCONFERENZA AVAMBRACCIO

Per misurare a massima circonferenza dell'avambraccio dovrai stare in piedi con le braccia pendenti ai lati del tronco ma leggermente distanziate da esso e con il palmo della mano rivolto anteriormente.

Il metro viene posizionato perpendicolarmente all'asse longitudinale dell'avambraccio.

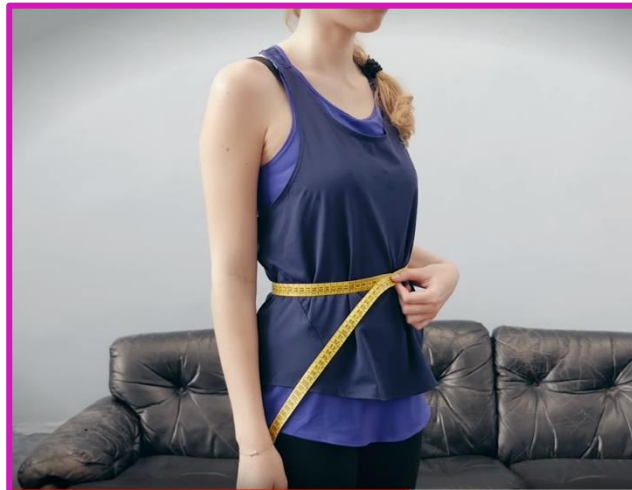
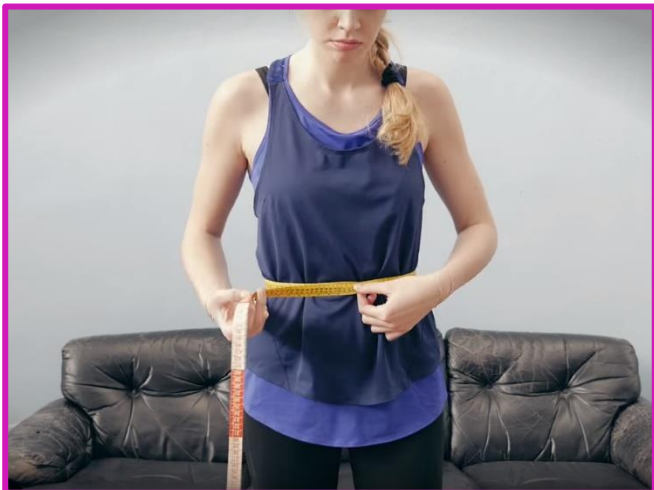




## CIRCONFERENZA DELLA VITA

Trova il girovita. La vita la parte più stretta del busto ed è localizzata vicino o poco sopra l'ombelico. Avvolgi il metro attorno alla vita. Stai in piedi respirando normalmente.

Posiziona un'estremità del metro sull'ombelico e fai passare l'altra intorno alla schiena. Il metro deve essere parallelo al pavimento e aderire bene alla pelle, ma senza stringere.



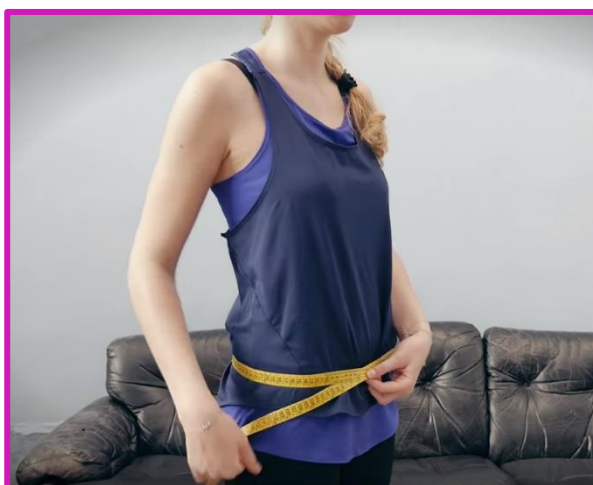
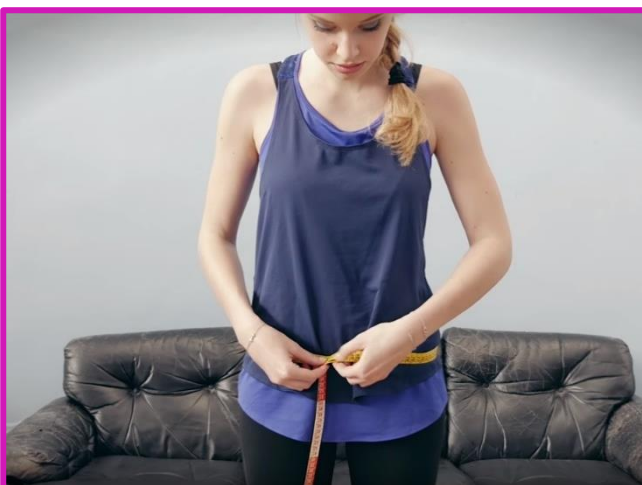
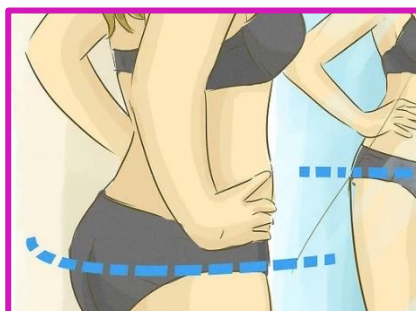
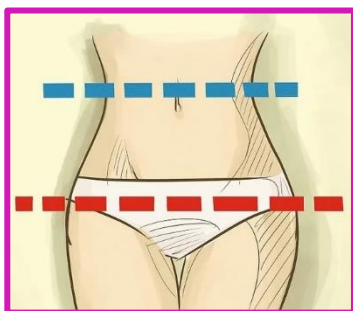
Assicurati che sia perfettamente dritto e che non si attorcigli attorno alla vita, specialmente dietro la schiena.

## CIRCONFERENZA DEI FIANCHI

Posiziona il metro al livello dei fianchi, nel punto più largo. Assicurati che il metro sia parallelo al suolo.

Unisci i piedi. Se li tenessi distanti, la misura delle anche potrebbe essere sovradimensionata.

Evita assolutamente di allargare i piedi oltre la distanza tra le spalle, ma ricorda che unendoli otterrai la misura più precisa.





## MISURAZIONE DELLA COSCIA

Il punto da misurare è il punto più ampio che si trova al di sotto della piega glutea.

Dovrai stare in piedi e caricare il proprio peso preferenzialmente sull'arto controlaterale (in modo da mantenere rilassata la muscolatura da esaminare). La circonferenza della coscia viene rilevata a livello della sua radice, vale a dire circa 1 cm al di sotto della piega glutea.



## CIRCONFERENZA DEL POLPACCIO

La tecnica migliore per prendere la misura è in posizione supina, quindi sdraiato a pancia in su, con il ginocchio piegato ad angolo retto. La circonferenza viene quindi misurata nel punto di maggior diametro del polpaccio.



In alternativa puoi misurarlo mentre sei in piedi come mostrato nell'immagine o seduto con la gamba che pende liberamente. Anche in questo caso la misura viene rilevata a livello della circonferenza massima del polpaccio.