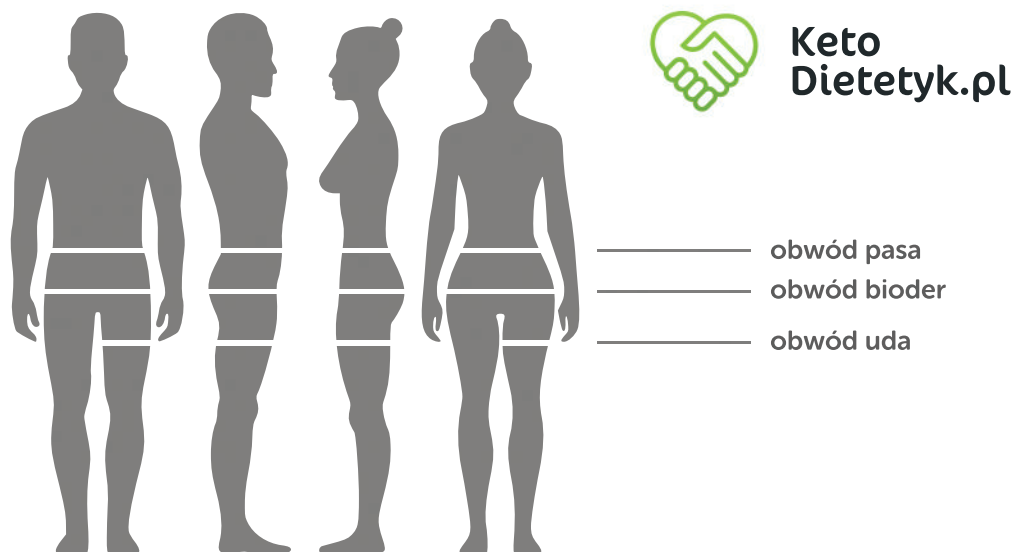


Schemat wykonywania pomiarów obwodów ciała



Ważenie. Kiedy powinno się ważyć?

Dokonanie pomiaru wagi najlepiej wykonywać rano po porannej toalecie.

Mierzenie. W jaki sposób się mierzyć i w jakich miejscach?

Pas

Pomiaru należy dokonać w najwęższym miejscu, przy rozluźnionych mięśniach (bez wciągania brzucha, zaraz po swobodnym wydechu), centymetr należy prowadzić równolegle do podłoża.

Biodra

Należy przybrać pozycję lekkiego rozkroku (na szerokość bioder), tak aby ciężar ciała był rozłożony równomiernie, przy jednoczesnym rozluźnieniu mięśni pośladków. Pomiar powinien być przeprowadzany na wysokości środka pośladków, centymetr należy prowadzić równolegle do podłoża.

Udo

Należy przybrać pozycję lekkiego rozkroku (na szerokość bioder), tak aby ciężar ciała był rozłożony równomiernie, przy jednoczesnym rozluźnieniu mięśni ud. Pomiar powinien być przeprowadzany poniżej fałdy pośladkowej, centymetr należy prowadzić równolegle do podłoża.

W ramach weryfikacji swoich osiągnięć zasadniczą rolę odgrywa regularne uzupełnianie tabeli efektów. Zalecane jest dokonywanie pomiarów według powyższych zaleceń. Należy zwracać uwagę na systematyczność - pomiary przeprowadzamy co tydzień, o tej samej porze. Tabela efektów daje możliwość łatwej kontroli postępów.