

KARTA POMIARÓW ANTROPOMETRYCZNYCH

- **Wagę** ciała sprawdź rano na czczo. Bardzo ważne jest, żeby zachować te same warunki pomiaru za każdym razem. Dlatego jeśli ważysz się rano na czczo w piżamie, to kolejne pomiary rób to właśnie w ten sposób. Nie porównuj wyników pomiaru na czczo do pomiaru po południu lub wieczorem, ponieważ ZAWSZE będą się różnić. Dodatkowo staraj się wykonywać pomiar raz w miesiącu mniej więcej **w połowie cyklu menstruacyjnego**. Pomiar robiony w tym czasie jest najbardziej wiarygodny i pozwala śledzić realny spadek tkanki tłuszczowej.
- Do pomiaru obwodów ciała najwygodniej będzie użyć **taśmy krawieckiej**. Można ją kupić na kilka złotych w pasmanterii.
- Aby poprawnie wykonać pomiar najlepiej skorzystać z pomocy osoby drugiej lub dużego lustra. Podaj wynik z dokładnością do 0,5 cm (np. talia 67,5 cm).
- Pomiar wykonaj cienkim, przylegającym ubraniu (np. top i legginsy) lub w samej bieliźnie.
- Pomiar zrobiony samodzielnie może się mocno różnić od pomiaru wykonanego przez drugą osobę. Wynika to z innego ułożenia ciała (np. mierząc się samodzielnie udo musisz się nachylić). Dlatego jeśli za pierwszym razem robisz pomiar samodzielnie to kolejne też powinny być zrobione tak samo. Z kolei jeśli pomaga Ci druga osoba to kolejne pomiary także powinny być wykonane z taką pomocą.
- Każdą partię ciała należy mierzyć zawsze w tym samym miejscu stosując się do wytycznych poniżej.
- Stań prosto, ale luźno. Nie wciągaj brzucha, ani się nie garb. Zmierz:
 - ✓ **biust** w najszerszym miejscu (zwykle na wysokości sutków), zwróć uwagę, aby taśma była poprowadzona w miarę równo w poziomie, równoległe do podłoża, a nie pod kątem;
 - ✓ **klatkę piersiową** zmierz **pod biustem** (równoległe do linii stanika);
 - ✓ **biceps (ramię)** zmierz mniej więcej w połowie odległości między łokciem a szczytem barku;
 - ✓ **talię** zmierz w najwęższym miejscu, pomiędzy klatką a pępkiem, w czasie pomiaru wyprostuj się, nie wciągaj ani nie wypinaj brzucha;
 - ✓ **brzuch** zmierz w najszerszym miejscu pomiędzy pępkiem a spojeniem łonowym, zwykle w tym miejscu znajduje się pasek od spodni to tzw. „oponka” ;
 - ✓ **biodra** zmierz w najszerszym miejscu wypukłości pośladków (z tyłu), mniej więcej na poziomie spojenia łonowego (z przodu);
 - ✓ **udo** zmierz mniej więcej w połowie długości między kolanem a krocem, w czasie pomiaru stań stabilnie w lekkim rozkroku, rozkładając ciężar ciała równomiernie na dwóch nogach.
- **Zdjęcie sylwetki** – jeśli jednym z Twoich celów jest schudnięcie to świetnym sposobem monitorowania postępów jest zrobienie zdjęć sylwetki przed rozpoczęciem diety oraz po kilku miesiącach do porównania. Zrób zdjęcie swojej sylwetki w przylegającym ubraniu (np. sportowym odsłaniającym brzuch lub bieliźnie) od frontu i z profilu najlepiej na neutralnym tle (np. ściana). Koniecznie zapisz je na swoim komputerze lub prześlij do mnie mailowo. Nie zostawiaj go na telefonie, ponieważ przez kolejne tygodnie możesz je niechcący skasować lub gdzieś zaginie. Za kilka tygodni zrobisz kolejne zdjęcia do porównania, żeby zobaczyć zmianę wyglądu. Patrząc codziennie w lustro zwykle ta zmiana nam umyka, więc warto udokumentować to zdjęciami :).

KARTA POMIARÓW ANTROPOMETRYCZNYCH

IMIĘ I NAZWISKO								WZROST		
nr	DATA	waga	biust	klatka piersiowa (pod biustem)	biceps (ramię)	talia	brzuch	biodra	udo	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										