

Памятка для проведения замеров

1. Замер обхвата запястья

- **Оборачиваем** вокруг запястья сантиметровую ленту в самом узком месте. Замер нужно производить плотно без припуска.
- Если нет **сантиметровой** ленты, можно измерить полоской бумаги (2 см), тесьмой, ниткой и т.д.
- Замер происходит так же, как и лентой, только сделаем отметку в том месте, где она пересекается. Измеряем длину тесьмы до конца до отмеченного места с помощью линейки.
- Если нет линейки, можно воспользоваться бумагой в клетку из ученической тетради – стандартная клетка 5мм. Отрезаем длинную **полоску** шириной 4 клетки, оборачиваем запястье, делаем отметку, считаем количество клеток и умножаем на 0,5 (или делим на 2).

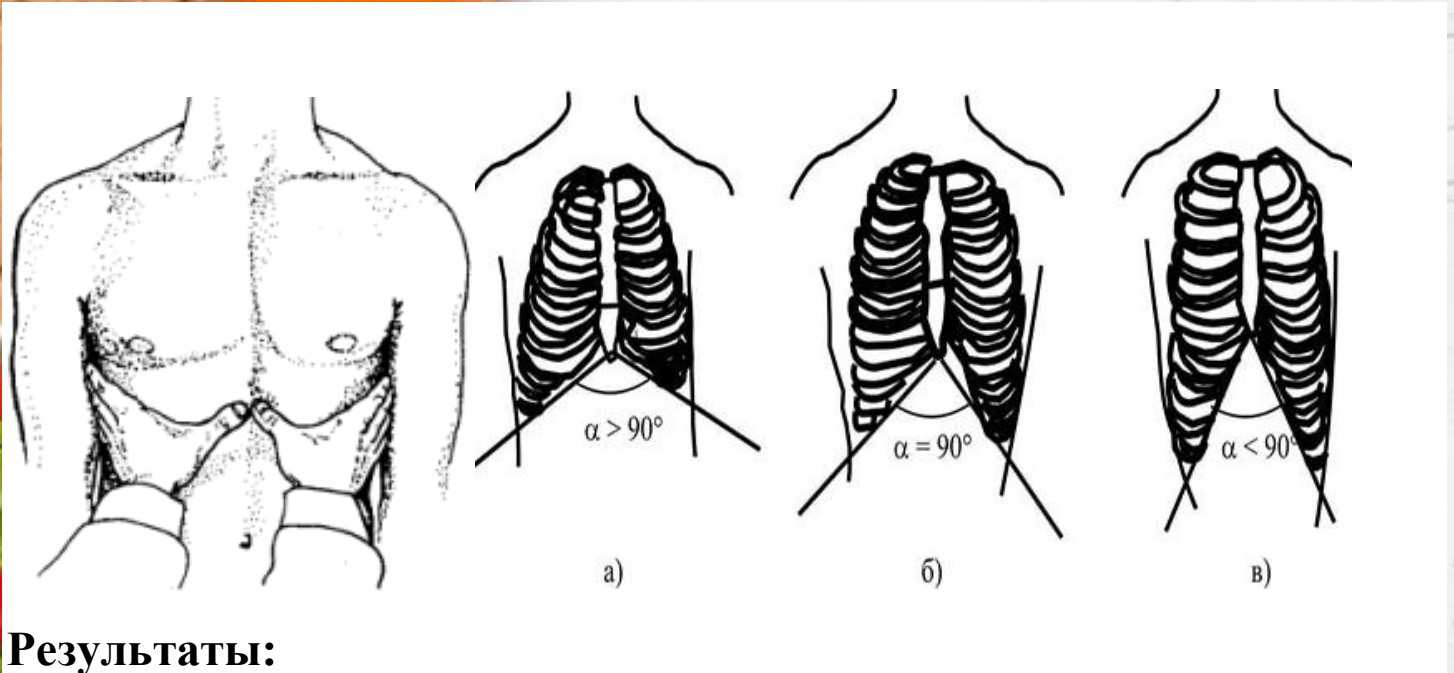


Результаты:

Тип телосложения	Окружность запястья	
	женщины	мужчины
Астеники	< 16 см	< 18 см
Нормостеники	16–17 см	18–20 см
Гиперстеники	> 17 см	> 20 см

2. Определение эпигастрального угла

- Приложить руки к области под ребрами, как показано на картинке



Результаты:

Угол $< 90^\circ$ - астеники

Угол $= 90^\circ$ - нормостеники

Угол $> 90^\circ$ - гиперстеники

3. Снятие мерок (мужчина)

- Для измерения параметров тела потребуются сантиметровая лента и помощник, который будет снимать мерки (самостоятельное проведение замеров чревато погрешностями, которые могут привести к существенным ошибкам при определении размеров одежды).
Во время замеров мужчина должен стоять прямо, не напрягая мышцы и не втягивая живот.

Снятие мерок рекомендуется проводить в тонкой одежде либо в нижнем белье.

Обхват груди

- Сантиметровая лента проходит по наиболее выступающим точкам груди, по бокам — под подмышечными впадинами.

Обхват талии

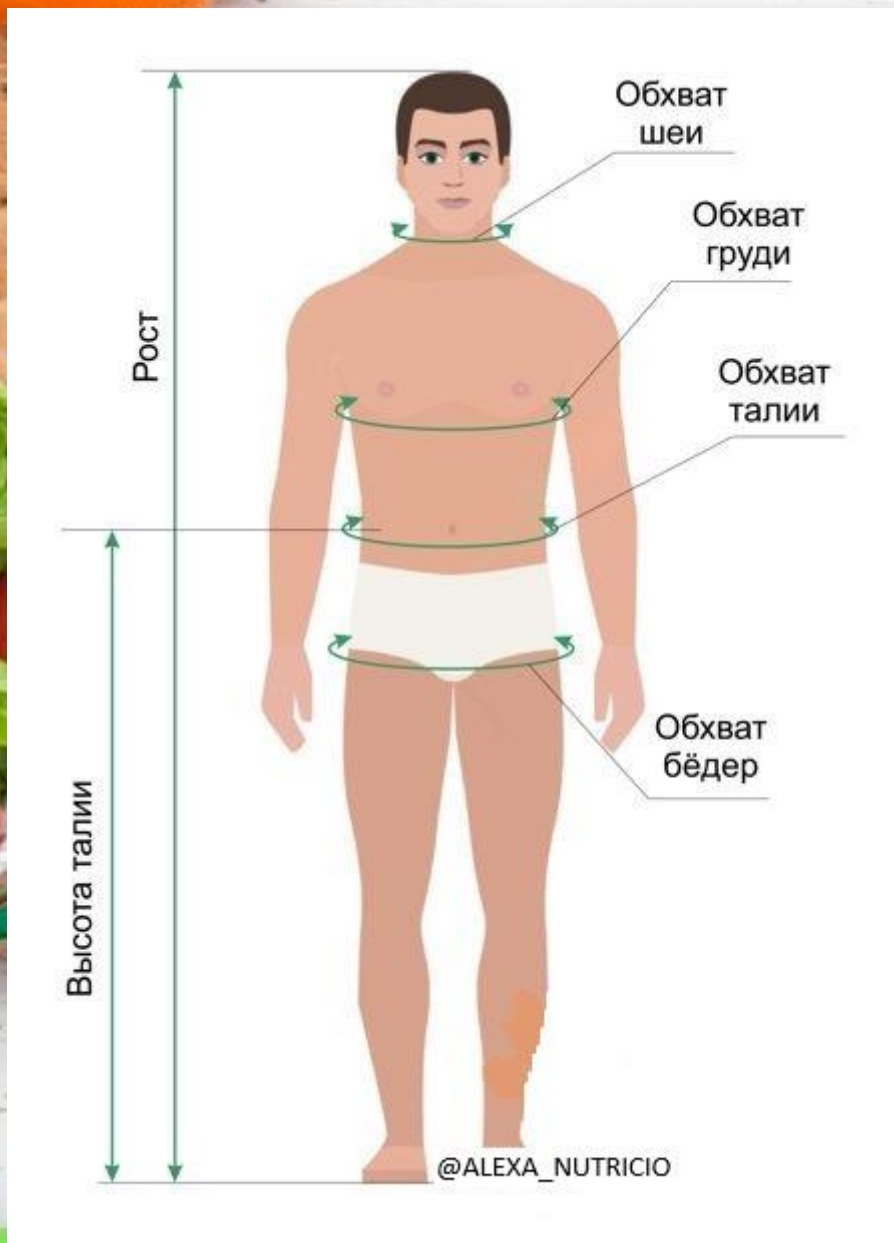
- Измеряется строго горизонтально на уровне самого узкого места талии.

Обхват бёдер

- Сантиметровая лента проходит горизонтально по наиболее выступающим местам ягодиц.

Рост

- Измерять рост лучше всего прислонившись спиной и затылком к стене, на которой делается отметка на уровне макушки, после чего измеряется расстояние от этой отметки до пола.



4. Снятие мерок (женщина)

- Для точных измерений Вам потребуется сантиметровая лента, не растянутая. При замере лента должна плотно обхватывать измеряемый участок, но не впиваться в тело. Поза - расслабленная, не напряженная. Замеры проводятся без одежды.

Рост

- Для измерения роста необходимо снять обувь, носки и головной убор. Прислонитесь к стене прямо настолько, насколько это возможно, чтобы пятки, ягодицы, спина, плечи и голова касались стены. Положите линейку или любой другой прямой предмет на голову, где он

соприкоснется со стеной, прижмите и сделайте отметку карандашом и замерьте расстояние от отметки до пола с помощью сантиметровой ленты.

Обхват груди

- Поместите один конец сантиметровой ленты на выступающей точке груди, оберните его вокруг (под мышками, строго параллельно полу). Женщинам для измерения обхвата груди лучше надеть тонкий бюстгальтер. Обхват груди измеряется по самым выступающим точкам.

Обхват талии

- Оберните сантиметровую ленту вокруг талии (опять же параллельно полу) - визуально это самое узкое место выше пупка и ниже грудной клетки. Если Вы затрудняетесь визуально определить линию замера - наклонитесь в сторону - впадинка образовавшейся складки и есть ваша талия. При измерении живот не втягивать и не надувать, принять расслабленную позу. Зафиксируйте значение на сантиметровой ленте в конце выдоха, таким образом, Вы получите наиболее точный результат.

Обхват бедер

- Замеры нужно производить в позиции стоя, ноги вместе. Нужно обернуть сантиметровую ленту вокруг бедер - параллельно полу, чтобы лента прошла по самой широкой части бедер. Обычно обхват бедер измеряется перед зеркалом. Попробуйте сделать несколько замеров, чтобы убедиться, что вы произвели замер в самой широкой части.



КОНТРОЛЬ ДИНАМИКИ ВЕСА

	1 день	6 день	11 день	16 день	21 день	26 день	31 день	36 день	41 день	46 день	51 день	61 день
Масса тела, кг												
Обхват груди, см												
Обхват талии, см												
Обхват бедер, см												

ГРАФИК КОНТРОЛЯ МАССЫ ТЕЛА

