

Η ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΟΜΕΤΡΗΣΗ

Πρόκειται για ένα εντελώς διαφορετικό σύστημα για την αξιολόγηση της ύπαρξης υπέρβαρου σώματος, το οποίο βασίζεται στη μέτρηση του πάχους των δερματικών πτυχών. Πλεονέκτημα αυτού του συστήματος είναι ο εξαιρετικά απλός τρόπος λήψης των μετρήσεων. Δεδομένου ότι το μεγαλύτερο μέρος του περίσσιου λίπους συγκεντρώνεται στο υποδόριο στρώμα, μια αρκετά ακριβής εκτίμηση της ποσότητάς του μπορεί να εξαχθεί από την άμεση ανάνηψη των δεδομένων χρησιμοποιώντας ένα ειδικό όργανο, το «Δερματοπτυχόμετρο»

Το δερματοπτυχόμετρο, όταν τοποθετείται στα κατάλληλα σημεία.

Οι δερματικές πτυχές που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι οι εξής:

- Η πτυχή του τρικέφαλου ή πίσω βραχιόνιου Πρέπει να εντοπίζεται με ακρίβεια στο μέσο μια νοητής γραμμής που εκτείνεται μεταξύ της κορυφής της ακρωμιακής απόφυσης της ωμοπλάτης και του μυτερού άκρου του ωλεκράνου. Με το αντιβράχιο λυγισμένο στις 90°, η πτυχή πρέπει να ανασηκώνεται και να μετράται ενώ το αντιβράχιο κρέμεται ελεύθερα, σχηματίζοντάς την παράλληλα προς τον διαμήκη άξονα του βραχίονα. Η μέτρηση αυτής της πτυχής είναι ουσιώδης για την αξιολόγηση του σωματικού λίπους και πρέπει να πραγματοποιείται σε όλα τα άτομα (βλ. εικόνα).
- Η υποπλάτια πτυχή Προσδιορίζεται ακριβώς κάτω από την κάτω γωνία της ωμοπλάτης, κατά μήκος μιας φθίνουσας διαγώνιας γραμμής με μέσο-πλάγια κατεύθυνση και με κλίση 45°.

Άλλες δερματικές πτυχές για τη μέτρηση είναι:

Η πτυχή του δικέφαλου, κάθετη δερματική πτυχή που σχηματίζεται στον μέσο τρίτο κατά μήκος της πρόσθιας μέσης βραχιόνιας γραμμής.

Η πτυχή της λαγόνιας ακρολοφίας, κάθετη δερματική πτυχή κατά μήκος της μέσης μασχαλιαίας γραμμής στο ύψος της λαγόνιας ακρολοφίας.

Η πτυχή του τετρακέφαλου, κάθετη δερματική πτυχή κατά μήκος της πρόσθιας μέσης γραμμής του μηρού μεταξύ του κατώτερου τρίτου και του μέσου τρίτου του.

Η δερματοπτυχομέτρηση μπορεί να προσδιορίσει με ακρίβεια εάν ένα συγκεκριμένο άτομο έχει φυσιολογικό βάρος ή εάν βρίσκεται πάνω ή κάτω από τα φυσιολογικά όρια και πόση απόκλιση έχει.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ GIMA

Ισχύει η τυπική εγγύηση B2B της Gima διάρκειας 12 μηνών.

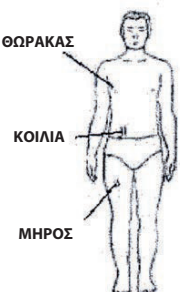
ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Σημεία μέτρησης για τον άνδρα

Σημείο
Θώρακας

Κατεύθυνση πτυχής
Διαγώνια

Μέτρηση
Πιάστε την πτυχή στο μέσο μεταξύ της πρόσθιας μασχαλιαίας γραμμής και της θηλής.
Πιάστε την πτυχήκάθετα 2 εκ. στο πλάι του ομφαλού.
Ανασηκώστε την πτυχή στο πρόσθιο τμήμα του μηρού, στο μέσο μεταξύ της βουβωνικής πτυχής και του εγγύς άκρου της επιγονατίδας. Μεταφέρετε το βάρος του σώματος στο αριστερό πόδι.



Συμβουλές για τη μέτρηση

- Πραγματοποιήστε όλες τις μετρήσεις στη δεξιά πλευρά του σώματός σας.
- Για μεγαλύτερη ακρίβεια, εντοπίστε και θυμηθείτε προσεκτικά τα σημεία μέτρησής σας.
- Πραγματοποιήστε τη μέτρηση όταν το δέρμα είναι στεγνό και χωρίς να έχετε εφαρμόσει οποιαδήποτε ουσία σε αυτό.
- Μην πραγματοποιείτε τη μέτρηση αμέσως μετά από σωματική άσκηση, λόγω των επακόλουθων μεταβολών στις σωματικές ροές.

Σημεία μέτρησης για τη γυναίκα

Σημείο
Τρικέφαλος

Κατεύθυνση πτυχής
Κάθετη

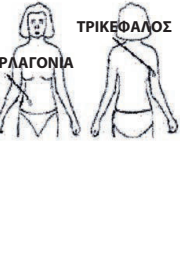
Μέτρηση
Πιάστε την πτυχή στο μέσο μεταξύ του ώμου και της άρθρωσης του αγκώνα, στο κέντρο του οπίσθιου τμήματος του βραχίονα.



Μέση

Διαγώνια

Πιάστε την πτυχή διαγώνια πάνω από τη λαγόνια ακρολοφία κατά μήκος της πρόσθιας γλουτιαίας γραμμής.
Ανασηκώστε την πτυχή στο πρόσθιο τμήμα του μηρού, στο μέσο μεταξύ της βουβωνικής πτυχής και του εγγύς άκρου της επιγονατίδας. Μεταφέρετε το βάρος του σώματος στο αριστερό πόδι.



«Κλίμακα αξιολόγησης» του σωματικού λίπους

Πολλά άτομα επιθυμούν ένα «σύστημα αξιολόγησης» για να εκτιμήσουν το τρέχον επίπεδο του σωματικού λίπους τους. Ο ακόλουθος πίνακας παρέχει ένα σημαντικό σύστημα αξιολόγησης.

ΑΝΔΡΑΣ

Ηλικία	ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΛΟ	ΕΠΑΡΚΕΣ	ΧΑΜΗΛΟ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ
19-24	<6%	10.8%	14.9%	19.0%	23.3%	>23.3%
25-29		12.8%	16.5%	20.3%	24.4%	
30-34		14.5%	18.0%	21.5%	25.2%	
35-39		16.1%	19.4%	22.6%	26.1%	
40-44		17.5%	20.5%	23.6%	26.9%	
45-49		18.6%	21.5%	24.5%	27.6%	
50-54		19.8%	22.7%	25.6%	28.7%	
55-59		20.2%	23.2%	26.2%	29.3%	
60+		20.3%	23.5%	26.7%	29.8%	

ΓΥΝΑΙΚΑ

Ηλικία	ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΛΟ	ΕΠΑΡΚΕΣ	ΧΑΜΗΛΟ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ
19-24	<9%	18.9%	22.1%	25.0%	29.6%	>29.6%
25-29		18.9%	22.0%	25.4%	29.8%	
30-34		19.7%	22.7%	26.4%	30.5%	
35-39		21.0%	24.0%	27.7%	31.5%	
40-44		22.6%	25.6%	29.3%	32.8%	
45-49		24.3%	27.3%	30.9%	34.1%	
50-54		26.6%	29.7%	33.1%	36.2%	
55-59		27.4%	30.7%	34.0%	37.3%	
60+		27.6%	31.0%	34.4%	38.0%	



Οι εικόνες στα αριστερά, που περιέχονται στο βιβλίο, δείχνουν την τεχνική για το «τσιμπημα» του δέρματος με σκοπό τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους με τα δερματοπτυχόμετρα.



Οι μετρήσεις είναι ενδεικτικές. Μην το χρησιμοποιείτε για διαγνωστικούς σκοπούς.



Κατασκευαστής
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
8106-109No.335,Qingshuiziao Road, HiTech Zone, Ningbo , China
Made in China
Email:asen@nbgecen.com

Εμπιστοσύνη από
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legalmall.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Διανέμεται από
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com



Re v. 4 - 02/26