

BŐRREDŐMÉRÉS

Egy merőben új rendszer a túlsúly értékelésére, amely a bőrredők vastagságának mérésén alapul, és rendkívüli előnye a mérés egyszerűsége. Mivel a felesleges zsír nagy része a bőr alatti rétegben rakódik le, annak mennyiségét egy speciális eszköz, a bőrredőmérő.

A bőrredő-mérő tolmérő: a megfelelő helyeken alkalmazva lehetővé teszi a bőrredők mérését.

A leggyakrabban vizsgált bőrredők a következők:

- A hátsó tricepsz- vagy karizomredő
Pontosan a lapocka vállcsúcs felőli nyúlványa és a könyökcúcs közötti ideális vonal közepénél, az alkart 90°-ban behajlítva kell meghatározni, azonban az összecsapás és mérés közben az alknak szabadon kell lógnia; a redőt a kar hosszanti tengelyével párhuzamos irányban kell összecsapíttatni. Ennek a redőnek a mérése elengedhetetlen a testzsír értékeléséhez, és minden alanyról el kell végezni (lásd az ábrát).
- A lapocka alatti bőrredő
Közvetlenül a lapocka alsó sarka alatt, a gerinc irányában 45°-ban átlósan ereszkedő vonal mentén kell meghatározni.

Egyéb mérhető bőrredők:

- A bicepsz-redő, amely a kar előlő középvonala mentén, a középső harmadban mérendő függőleges redő;
 - A medencecsont redője, amely egy függőleges redő a középső hónaljvonal mentén, a medencecsont magasságában;
 - A négyfejű combizom redője, amely a comb előlő középvonalán, az alsó harmad és a középső harmad között mért függőleges redő.
- A bőrredőméréssel pontosan megállapítható, hogy egy adott személy testsúlya a normán belül van-e, vagy attól mennyivel tér el felfelé vagy lefelé.

GIMA JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK

A 12 hónapos Gima B2B standard jóállás érvényes.

MÉRÉSI TÁBLÁZAT

Mérési pontok férfiaknál

Σημείο	Κατεύθυνση πιτυχής	Μέτρηση
Mellkas	Átlós	Csapje össze a redőt az előlő hónaljvonal és a mellbimbó között.
Hasfal	Függőleges	Csapje össze a redőt függőlegesen a köldöktől 2 cm-re.
Comb	Függőleges	Emelje meg a comb előlő részén található redőt, a lágyékhajlat és a térdkalács közelebbi pereme között felúton. Testsúlyát helyezze a bal lábára.

Javaslatok a méréshez

- Az összes mérést testének jobb oldalán végezze el.
- A nagyobb pontosság érdekében gondosan azonosítsa és jegyezze meg mérési pontjait.
- A mérést száraz bőrön, semmilyen anyaggal be nem kenve végezze el.
- Ne végezzen mérést közvetlenül edzés után, mivel az edzés hatására a test folyadékháztartása megváltozik.

Mérési pontok nőknél

Pont	Redő iránya	Mérés módja
Tricepsz	Függőleges	Csapje össze a redőt a váll és a könyökizület között felúton, a kar hátsó részének közepén.
Derék	Átlós	Csapje össze átlósan a medencecsont fölötti redőt, az előlő farvonal mentén.
Comb	Függőleges	Emelje meg a comb előlő részén található redőt, a lágyékhajlat és a térdkalács közelebbi pereme között felúton. Testsúlyát helyezze a bal lábára.

Testzsír-értékelési skála

Sokan szeretnék egy „értékelési rendszert”, amellyel megbecsülhetik aktuális testzsír szintjüket. Az alábbi táblázat egy könnyen értelmezhető értékelési rendszert tartalmaz.

FÉRFIAK

Életkor	KOCKÁZATOS	KIVÁLÓ	JÓ	MEGFELELŐ	MAGAS	NAGYON MAGAS
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%	

NŐK

Életkor	KOCKÁZATOS	KIVÁLÓ	JÓ	MEGFELELŐ	MAGAS	NAGYON MAGAS
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%	



A bal oldalon látható képek bemutatják a bőr „összecsapásának” technikáját a testzsír százalék bőrredőmérvél történő méréséhez.



A mérések tájékoztató jellegűek. Ne használja diagnosztikai célokra.



REF BFC-001

Re v. 4 - 02/26

Gyártó
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
8106-100 No. 535 Qinghai Road, Hitech Zone, Ningbo, China
Made in China
Email: azon@nbgecen.com

Importált innen
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legallmail.it - www.solutiongroup.it

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