

PLICOMETRO FAT-1
SKINFOLD CALIPER FAT-1
PLICOMÈTRE FAT-1
HAUTFALTENDICKENMESSER FAT-1
PLICÓMETRO FAT-1
ADIPÔMETRO FAT-1
ПАХΥΜΕΤΡΟ FAT-1
FAT-1 جهاز قياس ثنية البشرة
PLICOMETRU FAT-1
SUWMIRAKA FAT-1
KALIPER FAT-1
HUIDPLOOIDIKTEMETER FAT-1
HUDVECKSMÄTAREN FAT-1
TOLÓMÉRŐT FAT-1
HUDFOLDSMÅLEREN FAT-1
Инструментът FAT-1
KALIBRS FAT-1

REF 27344



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

CE 0476



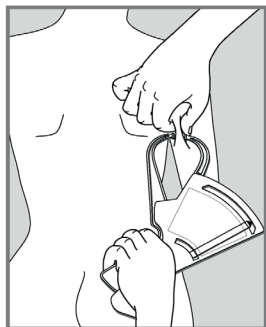


Fig. 1

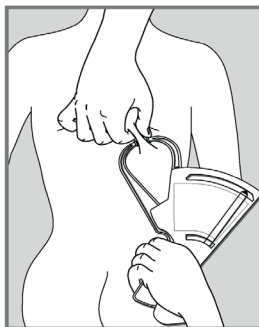


Fig. 2

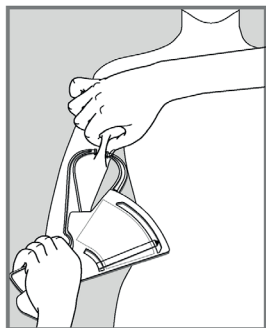


Fig. 3



Fig. 4

ITALIANO

CARATTERISTICHE TECNICHE

Il plicometro è uno strumento creato da Tanner e Whitehouse nel 1955 che consente di valutare lo stato nutrizionale di un soggetto grazie alla misurazione dello spessore delle pliche cutanee.

Deve pertanto rispondere a due caratteristiche ben precise ed ormai universalmente adottate, che sono:

- 1) i bracci dello strumento devono esercitare sulla plica cutanea una pressione di circa 10 gr/mm²,
- 2) la presa della plica cutanea deve corrispondere ad una superficie di 6x11 millimetri circa.

Questo strumento, nel rispetto delle caratteristiche tecniche sopradette permette, grazie alla scala di lettura riportata in mm sul bordo superiore e indicata dalla freccia nera, di misurare con una approssimazione di +/- 2 mm la plica cutanea.

MODO DI UTILIZZAZIONE

Per effettuare la rilevazione è necessario sollevare tra le dita una piega della pelle e misurarne lo spessore con il plicometro.

Per la tricipitale (Fig. 1) deve essere sollevata la piega cutanea nella zona posteriore del braccio, esattamente a metà distanza tra l'acromion e l'estremità prossimale dell'olecrano. Per quella sottoscapolare (Fig. 2) la regione nella quale sollevare la piega è quella immediatamente sottostante una delle due scapole. Per la bicipitale (Fig. 3) è la piega a metà lunghezza del bicipite. Per la soprailiaca (Fig. 4) è la piega rilevabile sul fianco.

Una volta effettuata questa operazione, si procede con lo strumento alla misurazione e immediatamente si legge la dimensione in mm dello spessore della plica.

Nella pagina successiva sono riportati alcuni valori di pliche sottocutanee, suddivise per sesso, adulti, atleti e bambini.

CONDIZIONI DI GARANZIA GIMA

Si applica la garanzia B2B standard Gima di 12 mesi.

TECHNICAL CHARACTERISTICS

The skinfold caliper is an instrument created by Tanner and Whitehouse in 1955 which permits to assess the nutritional state of a subject thanks to the measurement of the thickness of the skinfolds. It must therefore meet two precise and now universally adopted characteristics, which are:

- 1) the two arms of the instrument must exercise on the skinfold a pressure of approximately 10 g./mm²
- 2) the grasp on the skinfold must correspond to an area of approximately 6 x 11 millimetres.

This instrument, in compliance with the above technical characteristics, thanks to the reading scale in mm on the upper edge and indicated by the black arrow, permits to measure with an approximation of +/- 2 mm the skinfold.

MODE OF USE

In order to make the measurement it is necessary to lift a skinfold between the fingers and measure its thickness with the skinfold caliper.

For the tricep measurement (Fig. 1) lift the skinfold in the back area of the arm, exactly halfway between the acromion and the proximity end of the olecranon. For the subscapula measurement (Fig. 2) lift the skinfold in the region immediately under one of the two scapulas. For the bicep measurement (Fig. 3) lift the skinfold at mid-length of the bicep. For the suprailiac measurement (Fig. 4) lift the skinfold found on the side.

Once completed this operation, proceed with the measurement using the instrument and immediately you can read the dimension in mm of the skinfold thickness.

The following page shows some values of skinfolds divided by sex, adults, athletes and children.

GIMA WARRANTY TERMS

The Gima 12-month standard B2B warranty applies.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

L'adipomètre, ou pince à pli cutané, est un instrument créé par Tanner et Whitehouse en 1955 qui permet d'évaluer l'état nutritionnel d'un sujet en mesurant l'épaisseur des plis cutanés.

Il doit donc présenter deux caractéristiques bien précises et désormais universellement acceptées, à savoir:

- 1) les deux bras de l'instrument doivent exercer sur le pli cutané une pression de 10 g/mm² environ,
- 2) la prise du pli cutané doit correspondre à une surface de 6 x 11 millimètres environ.

Lorsque les caractéristiques susmentionnées sont respectées, cet instrument permet de mesurer le pli cutané avec une approximation de +/- 2 mm à l'aide de l'échelle de lecture en mm reprise sur son bord supérieur et indiquée par la flèche noire.

MODE D'EMPLOI

Pour effectuer l'examen, il faut soulever entre les doigts un pli de la peau et mesurer son épaisseur à l'aide de l'adipomètre.

Pour mesurer le pli cutané tricipital (Fig. 1), il faut soulever le pli cutané dans la zone arrière du bras, exactement à mi-distance entre l'acromion et l'extrémité proximale de l'olécrâne. Dans le cas du pli sous-scapulaire (Fig. 2), la zone du pli à soulever est celle située immédiatement en dessous de l'une des deux omoplates. Dans le cas du pli bicipital (Fig. 3), le pli doit être soulevé à mi-biceps.

Finalement, le pli supra-iliaque (Fig. 4) est le pli qui se mesure sur le flanc.

Une fois cette opération terminée, il faut prendre la mesure à l'aide de l'instrument, ce qui permet de lire immédiatement l'épaisseur du pli en mm.

CONDITIONS DE GARANTIE GIMA

La garantie appliquée est la B2B standard Gima de 12 mois.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Der Caliper ist ein 1955 von Tanner und Whitehouse entwickeltes Gerät, mit dem der Ernährungszustand einer Person mittels Messung der Hautfaltendicke ermöglicht wird. Er muss daher zwei ganz genauen und bereits allge-

mein angenommenen Merkmalen entsprechen:

- 1) die beiden Zangen des Geräts müssen auf der Hautfalte einen Anpressdruck von etwa 10 gr/ mm² ausüben,
- 2) die gemessene Hautfalte muss einer Fläche von etwa 6x11 Millimetern entsprechen.

Dieses Gerät gestattet unter Beachtung der oben erwähnten technischen Eigenschaften und aufgrund der in Millimetern auf dem oberen Rand aufgeführten und vom schwarzen Pfeil angezeigten Messskala, die Hautfalte mit einer Annäherung von +/- 2 mm zu messen.

ANWENDUNG

Für die Messung ist eine Hautfalte zwischen die Finger zu nehmen und ihre Dicke mit dem Caliper zu messen.

Für den Trizeps (Abb. 1) muss die Hautfalte in dem Bereich der Oberarmhinterseite aufgenommen werden, und zwar genau auf der Hälfte zwischen dem Acromion und dem proximalen Ende des Ellbogenhöckers. Für den subskapulären Bereich (Abb. 2) befindet sich die Stelle, an der die Falte aufzunehmen ist, am unteren Schulterblattwinkel. Für den Bizeps (Abb. 3) liegt die Falte auf seiner halben Länge. Die Suprailiakalhautfalte (Abb. 4) wird am Oberrand des Beckenknochens gemessen.

Danach wird die Messung mit dem Gerät vorgenommen, mit dem der Umfang der Hautfalte in Millimetern abgelesen werden kann.

GIMA-GARANTIEBEDINGUNGEN

Es wird die Standardgarantie B2B für 12 Monate von Gima geboten.

ESPAÑOL

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El plicómetro es un instrumento creado por Tanner y Whitehouse en 1955 que permite evaluar el estado nutricional de un sujeto gracias a la medición del espesor de los pliegues cutáneos. Debe responder, por lo tanto, a dos características bien precisas y ya universalmente adoptadas, que son:

- 1) los dos brazos del instrumento deben ejercer sobre el pliegue cutáneo una presión de aproximadamente 10 gr/mm²,
- 2) la toma del pliegue cutáneo debe corresponder a una superficie de aproximadamente 6x11 milímetros.

Este instrumento, respetando las características técnicas arriba indicadas, permite medir, gracias a la escala de lectura en mm sobre el borde superior e indicada por la flecha negra, con una aproximación de +/- 2 mm el pliegue.

MODO DE EMPLEO

Para efectuar la medición es necesario tomar un pliegue de piel entre los dedos y medir su espesor con el plicómetro.

Para el tricipital (Fig. 1) se debe tomar el pliegue cutáneo en la cara posterior del brazo, exactamente en el punto medio entre el acromion y el extremo proximal del olécranon.

Para el subescapular (Fig. 2) la región donde tomar el pliegue es esa inmediatamente subyacente a una de las dos escápulas.

Para el bicipital (Fig. 3) es el pliegue situado a mitad longitud del bíceps. Para el supraespiral o suprailíaco (Fig. 4) es el pliegue localizable sobre la cadera.

Una vez efectuada esta operación, se pasa a la medición con el instrumento e inmediatamente se lee el valor en mm del espesor del pliegue.

CONDICIONES DE GARANTÍA GIMA

Se aplica la garantía B2B estándar de Gima de 12 meses.

PORTUGUÊS

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

O adipômetro plicômetro é um instrumento criado por Tanner e Whitehouse em 1955 que permite de avaliar o estado de nutrição do avaliado medindo a espessura das dobras de pele. Deve portanto ter duas características bem definidas e universalmente adoptadas, que são:

- 1) Os dois braços do instrumento devem exercitar sobre a dobra cutânea uma pressão de aproximadamente 10 g/mm²;
- 2) A área da dobra de pele pegada deve ser de aproximadamente 6x11 milímetros.

Este instrumento, no respeito das características técnicas acima indicadas, permite de ler a dobra cutânea com

uma exactidão de ± 2 mm, na escala em mm gravada sobre a borda superior e indicada pela flecha preta.

COMO USAR

Para determinar a medida é necessário levantar uma dobra de pele, pegando com os dedos, e medir a espessura com o adipômetro plicômetro. Para o valor tricipital (fig. 1) a pele deve ser pegada na zona posterior do braço, exactamente no meio da distância entre o acrómio e a extremidade proximal do olecrânio. Para a medida subescapular (fig. 2), a dobra deve ser pegada exactamente na zona embaixo de uma das duas escápulas. Para a bicipital (Fig. 3) a dobra deve ser pegada na parte média do bicipite. Para a medida em região ilíaca superior (Fig. 4) a dobra deve ser pegada no quadril.

Depois de ter identificado as zonas de dobra, proceder com o instrumento e fazer as medidas anotando os valores em milímetros da dobra.

CONDIÇÕES DE GARANTIA GIMA

Aplica-se a garantia B2B padrão GIMA de 12 meses.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Το παχύμετρο είναι ένα εργαλείο που δημιουργήθηκε από τον Tanner και Whitehouse το 1955 το οποίο επιτρέπει την εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης ενός ατόμου χάριν στην μέτρηση του πάχους των πτυχών του δέρματος. Πρέπει να πληρεί δύο ακριβείς χαρακτηριστικά τα οποία έχουν παρθεί καθολικά και είναι:

- 1) τα δύο μπράτσα του εργαλείου πρέπει να ασκούν στην πτυχή του δέρματος μία ακρίβεια περίπου 10/gr/mm2,
 - 2) το πιάσιμο της πτυχής του δέρματος πρέπει να αντιστοιχεί σε μία επιφάνεια των 6X11 χιλιοστών περίπου.
- Αυτό το εργαλείο, σεβόμενο τα τεχνικά χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν ως άνω επιτρέπει, χάριν στην κλίμακα που εκτίθεται σε mm στην άνω πλευρά και υποδεικνυόμενη από το μαύρο βέλος, με μία προσέγγιση ± 2 mm της δερματικής πτυχής.

ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

Για να να πραγματοποιήσετε την ανίχνευση είναι απαραίτητο να σηκώσετε με τα δάχτυλα την πτυχή του δέρματος και να μετρήσετε το πάχος με το παχύμετρο. Για τον τρικέφαλο μύ (εικ.1) πρέπει να σηκώσετε την πτυχή του δέρματος στην πίσω περιοχή του μπράτσου, ακριβώς στην μισή απόσταση μεταξύ του ακρωμιοκλειδικού και την άκρη κοντά στο ολεόκρανο. Για το κάτω μέρος της ωμοπλάτης (εικ.2) η περιοχή στην οποία πρέπει να σηκώσετε την πτυχή είναι εκείνη αμέσως κάτω από μία από τις δύο ωμοπλάτες. Για τον δικέφαλο μύ (εικ.3) είναι η πτυχή στα μέσα του δικέφαλου μύ. Για το επάνω λαγόνιο μύ (εικ.4) είναι η πτυχή που ανιχνεύεται στα πλευρά. Μετά από αυτήν την ενέργεια, συνεχίζουμε με το εργαλείο μέτρησης και αμέσως διαβάζουμε το μέγεθος σε mm του πάχους της πτυχής.

ΟΠΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ GIMA

Ισχύει η τυπική εγγύηση B2B της Gima διάρκειας 12 μηνών.

ROMÂNĂ

CARACTERISTICI TEHNICE

Etrierul pentru pliuri cutanate este un instrument creat de Tanner și Whitehouse în 1955 care permite evaluarea stării nutriționale a unui subiect ca urmare a măsurării grosimii pliurilor cutanate. Prin urmare, trebuie să îndeplinească două caracteristici de precizie și acum universal adoptate, care sunt:

- 1) cele două brațe ale instrumentului trebuie să exercite pe pliul cutanat o presiune de aproximativ 10 g/mm2
- 2) prinderea pe pliul pielii trebuie să corespundă unei suprafețe de aproximativ 6 x 11 milimetri.

Acest instrument, în conformitate cu caracteristicile tehnice de mai sus, datorită scalei de citire în mm pe marginea superioară și indicată de săgeata neagră, permite măsurarea cu aproximativ ± 2 mm a pliului pielii.

MOD DE UTILIZARE

Pentru a efectua măsurarea este necesar să ridicați un pli al pielii între degete și să măsurați grosimea acestuia cu etrierul pentru pliurile cutanate. Pentru măsurarea tricepsului (Fig. 1) ridicați pliul cutanat din zona din spate a brațului, exact la jumătatea distanței dintre acromion și capătul de proximitate al olecranului. Pentru măsurarea sub-scapulei (Fig. 2), ridicați pliul cutanat în regiunea aflată imediat sub una dintre cele două scapule. Pentru măsurarea bicepsului (Fig. 3), ridicați pliul cutanat la mijlocul lungimii bicepsului. Pentru măsurarea supraîilică

(Fig. 4), ridicăți pliul cutanat aflat pe lateral. Odată finalizată această operațiune, continuați măsurarea folosind instrumentul și imediat puteți citi dimensiunea în mm a grosimii pliului cutanat.

Pagina următoare prezintă câteva valori ale pliurilor pielii împărțite în funcție de sex, adulți, sportivi și copii.

TERMENI DE GARANȚIE GIMA

Se aplică garanția standard Gima de 12 luni B2B

POLSKI

CHARAKTERYSTYKA TECHNICZNA

Suwmiarka fałdów skórnych to przyrząd stworzony przez Tannera i Whitehouse'a w 1955 r., który pozwala ocenić stan odżywienia osoby badanej dzięki pomiarowi grubości fałdów skórnych. Musi zatem spełniać dwie precyzyjne i obecnie powszechnie przyjęte cechy, którymi są:

1) dwa ramiona urządzenia muszą wywierać na fałd skórny nacisk około 10 g./mm²

2) chwyt na fałdzie skórny musi odpowiadać powierzchni około 6 x 11 milimetrów.

Przyrząd ten, zgodnie z powyższymi parametrami technicznymi, dzięki skali odczytu w mm na górnej krawędzi i wskazanej czarnej strzałką, pozwala na pomiar fałdu skórno go z przybliżeniem +/- 2 mm.

SPOSÓB UŻYCIA

Aby dokonać pomiaru, należy unieść fałd skórny między palcami i zmierzyć jego grubość za pomocą suwmiarki. W przypadku pomiaru tricepsa (rys. 1) należy unieść fałd skórny w tylnej części ramienia, dokładnie w połowie odległości między wyrostkiem barkowym a bliższym końcem wyrostka łokciowego. W przypadku pomiaru podłopatkowego (rys. 2) należy unieść fałd skórny w obszarze bezpośrednio pod jedną z dwóch łopatek. W przypadku pomiaru bicepsa (rys. 3) należy unieść fałd skórny w połowie długości bicepsa. W przypadku pomiaru nadobojczykowego (rys. 4) należy unieść fałd skórny znajdujący się z boku. Po zakończeniu tej operacji należy przystąpić do pomiaru za pomocą urządzenia i natychmiast można odczytać wymiar grubości fałdu skórno go w mm. Poniższa strona przedstawia niektóre wartości fałdów skórnych z podziałem na płeć, dorosłych, sportowców i dzieci.

WARUNKI GWARANCJI GIMA

Obowiązuje standardowa 12-miesięczna gwarancja B2B firmy Gima.

SVENSKA

TEKNISKA EGENSKAPER

Hudvecksmätaren är ett instrument som skapats av Tanner och Whitehouse år 1955 som tillåter att gå in i ett subjekts näringsstatus tack vare mätning av kroppstjockleken. Den måste därför mäta två exakta och nu universalt tillämpade egenskaper, vilka är:

1) instrumentets två armar måste utöva ett tryck på cirka 10 g/mm² på hudveck

2) greppet på hudveck

Detta instrument, i överensstämmelse med de tekniska egenskaperna ovan, tack vare lässkalan i mm på den övre kanten och som indikeras av den svarta pilen, tillåter att med en approximation på +/- 2 mm avläsa hudveck.

ANVÄNDNINGSSÄTT

För att göra mätningen är det nödvändigt att lyfta ett hudveck mellan fingrarna och mäta dess tjocklek med hudvecksmätaren. För mätning av triceps (Fig. 1) lyfter du hudveck i armens bakre område, exakta halva vägen mellan akromion och proximitetsänden för olekranon. För mätning under skapula (Fig. 2) lyfts hudveck i området omedelbart under ett av de två skapula. För mätning av bicep (Fig. 3) lyfts hudveck halvvägs på bicep. För mätning över höftbenet (Fig. 4) lyfts hudveck på sidan. Då detta slutförts, görs mätningen med instrumentet och du kan omedelbart avläsa dimensionen i mm på hudvecks tjocklek.

Följande sida visar några värden för huvudveck uppdelade efter kön, vuxna, idrottsutövare och barn.

GIMA GARANTIVILLKOR

Gima 12-månaders standardgaranti B2B gäller.

TECHNICKÉ CHARAKTERISTIKY

Kaliper kožných rias je nástroj vytvorený metódou Tanner a Whitehouse v roku 1955, ktorý umožňuje zhodnotiť výživový stav subjektu vďaka meraniu hrúbky kožných rias. Musí preto spĺňať dve presné a dnes celosvetovo prijaté charakteristiky, ktorými sú:

- 1) dve ramená nástroja musia vyvíjať na kožnej riaske tlak približne 10 g/mm²
- 2) zovretie na kožnej riaske musí zodpovedať oblasti približne 6 x 11 milimetrov.

Tento nástroj, v súlade s technickými charakteristikami uvedenými vyššie, vďaka čítacej stupnici v mm na hornej hrane a označenej čiernou šípkou, umožňuje odmerať kožnú riasu s približným odhadom +/- 2 mm.

SPÔSOB POUŽITIA

Na vykonanie merania je potrebné zdvihnúť kožnú riasu medzi prsty a odmerať jej hrúbku kaliperom kožných rias. Pre tricepsové meranie (obr. 1) zdvihnite kožnú riasu v zadnej oblasti ramena, presne v polovici medzi nadpleckom a proximálnym koncom lakťového výbežku. Pre meranie pod lopatkou (obr. 2) zdvihnite kožnú riasu v oblasti hneď pod jednou z dvoch lopatiek. Pre bicepsové meranie (obr. 3) zdvihnite kožnú riasu v polovici dĺžky bicepsu. Pre meranie nad bedrom (obr. 4) zdvihnite kožnú riasu nachádzajúcu sa na boku. Po dokončení tohto úkonu vykonajte meranie použitím nástroja a okamžite môžete odčítať veľkosť hrúbky kožnej riasy v mm.

Na nasledujúce strane sú zobrazené niektoré hodnoty kožných rias rozdelené podľa pohlavia, dospelých, športovcov a detí.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY SPOLOČNOSTI GIMA

Platí 12-mesačná záruka štandardu B2B spoločnosti Gima.

MAGYAR

MŰSZAKI JELLEMZŐK

A bőrréda tolómérő 1955-ben alkotta meg Tanner és Whitehouse. Az eszköz a bőrréda vastagságának mérésével teszi lehetővé az alany tápláltsági állapotának felmérését. Méréskor két precíz és egyetemesen elfogadott tulajdonsággal kell rendelkeznie:

- 1) a műszer két mérőpofájának körülbelül 10 g/mm² nyomást kell gyakorolnia a bőrréda
- 2) a bőrréda összcspésének egy körülbelül 6 x 11 milliméter méretű területnek kell megfelelnie.

A műszer, a fent említett műszaki jellemzőknek megfelelően, a fenti szélen található, fekete nyíljal jelölt leolvasási skálának köszönhetően lehetővé teszi a bőrréda +/- 2 mm eltérésű mérését.

HASZNÁLAT

A méréshez két ujjal összcspve el kell emelni a bőrrédót és meg kell mérni a vastagságát a bőrréda tolómérővel. A tricepsz méréséhez (1. ábra) emelje el a bőrrédót a kar hátsó részén, pontosan a vállcsúcs és a singcsont könyöknyúlványának vége között félúton. A lapocka alatti méréshez (2. ábra) emelje el a bőrrédót a közvetlenül az egyik lapocka alatt található területen. A felkar méréshez (3. ábra) a bőrrédót a bicepsz hosszának közepén emelje el. A hasi méréshez (4. ábra) emelje el az oldalán található bőrrédót. A művelet befejezése után folytassa a mérést a műszerrel, és azonnal leolvashatja a bőrréda vastagságának méretét mm-ben.

Az alábbi oldalak a bőrréda mérés értékeit mutatják nem, felnőttek, sportolók és gyermekek szerint csoportosítva.

GIMA GARANCIÁLIS FELTÉTELEK

A termékre a Gima szokásos, 12 hónapos B2B garanciája érvényes.

HRVATSKI

TEHNIČKE KARAKTERISTIKE

Kaliper za kožni nabor je instrument koji su kreirali Tanner i Whitehouse 1955. godine a koji omogućava procjenu nutritivnog stanja subjekta zahvaljujući mjerenju debljine kožnih nabora. Stoga mora zadovoljiti dvije precizne i sada univerzalno prihvaćene karakteristike, a to su:

- 1) dva kraka instrumenta moraju vršiti pritisak na kožni nabor od približno 10 g./mm²
- 2) zahvat na kožnom naboru mora odgovarati površini od približno 6 x 11 milimetara.

Ovaj instrument, u skladu sa gore navedenim tehničkim karakteristikama, zahvaljujući skali za očitavanje u mm na gornjoj ivici i označenju crnom strelicom, omogućava mjerenje kožnog nabora sa približno ± 2 mm.

NAČIN UPOTREBE

Da bi se izvršilo mjerenje potrebno je podići kožni nabor između prstiju i izmjeriti njegovu debljinu kaliperom kožnog nabora. Za mjerenje tricepsa (slika 1) podignite kožni nabor u zadnjem dijelu ruke, baš na pola puta između akromiona i blizinskog kraja olekranona. Za mjerenje podlopatice (slika 2) podignite kožni nabor u predjelu neposredno ispod jedne od dve lopatice. Za mjerenje bicepsa (slika 3) podignite kožni nabor na sredini dužine bicepsa. Za suprailijakalno mjerenje (Sl. 4) podignite kožni nabor koji se nalazi sa strane. Kada završite ovu radnju, nastavite s mjerenjem pomoću instrumenta i odmah možete očitati dimenziju u mm koja je debljine kožnog nabora.

Sljedeća stranica prikazuje neke vrijednosti kožnih nabora podijeljene prema spolu, odraslima, sportašima i djeci.

GIMA UVJETI JAMSTVA

Primjenjuje se Gima 12-mjesečno standardno B2B jamstvo.

NEDERLANDS

TECHNISCHE KENMERKEN

De huidplooidiktemeter is een instrument dat in 1955 door Tanner en Whitehouse is ontwikkeld, en door middel waarvan de nutritionele status van een persoon kan worden beoordeeld door de dikte van de huidplooien te meten. Het instrument moet daarvoor voldoen aan twee precieze en nu universeel toegepaste kenmerken, namelijk: 1) de twee armen van het instrument moeten op de huidplooi een druk van ongeveer 10 g./mm² uitoefenen 2) de huidplooi moet over een zone van ongeveer 6 x 11 millimeter worden vastgegrepen. Dit instrument maakt, in overeenstemming met de bovenstaande technische kenmerken, de meting mogelijk van de huidplooi met een benadering van ± 2 mm, dankzij de op de bovenste rand aanwezige afleesschaal in mm, aangegeven door de zwarte pijl.

GEBRUIKSAANWIJZING

Voor de meting moet een huidplooi tussen de vingers worden vastgepakt en moet de dikte ervan met de diktemeter worden gemeten. Voor de meting van de triceps (Afb. 1) moet de huidplooi aan de achterkant van de arm worden vastgepakt, precies halverwege het acromion en het distale uiteinde van het olecranon. Voor de meting onder het schouderblad (Afb. 2) moet de huidplooi in het gebied onmiddellijk onder een van de twee schouderbladen genomen worden. Neem voor de meting van de biceps (Afb. 3) de huidplooi halverwege de biceps. Voor de suprailiacale meting (Afb. 4) moet de huidplooi aan de zijkant genomen worden. Ga na het voltooiën van deze handeling verder met de meting met het instrument; vervolgens kunt u onmiddellijk de dikte van de huidplooi in mm aflezen.

De volgende pagina toont enkele waarden voor huidplooien, gerangschikt op geslacht, volwassenen, atleten en kinderen.

GIMA GARANTIEVOORWAARDEN

De Gima standaard B2B garantie van 12 maanden is van toepassing.

DANSK

TEKNISKE EGENSKABER

Hudfoldsmåleren er et instrument skabt af Tanner og Whitehouse i 1955, som gør det muligt at vurdere et individs ernæringstilstand takket være måling af tykkelsen af hudfolderne. Den skal derfor opfylde to præcise og nu universelt vedtagne egenskaber, som er:

- 1) instrumentets to arme skal udøve et tryk på hudfolden på ca. 10 g./mm²
- 2) grebet på hudfolden skal svare til et areal på ca. 6 x 11 millimeter.

Dette instrument, i overensstemmelse med ovenstående tekniske egenskaber, takket være aflæsningsskalaen i mm på den øverste kant og angivet med den sorte pil, tillader at måle hudfolden med en tilnærmelse på ± 2 mm.

ANVENDELSESMÅDE

For at kunne foretage målingen er det nødvendigt at løfte en hudfold mellem fingrene og måle dens tykkelse med hudfoldsmåleren. Til triceps-målingen (fig. 1) skal du løfte hudfolden i det bagerste område af armen, nøjagtigt halvejs mellem acromion og proximion-enden af olecranon. Til sub scapula-målingen (fig. 2) skal du løfte hu-

dfolden i området umiddelbart under en af de to scapula. Til bicep-målingen (fig. 3) skal du løfte hudfolden midt på biceps-længden. Til suprailiac-målingen (fig. 4) skal du løfte hudfolden, der findes på siden. Når du har gennemført denne operation, fortsæt med målingen ved hjælp af instrumentet, og du kan straks aflæse dimensionen i mm af hudfoldens tykkelse.

Den følgende side viser nogle værdier for hudfolder opdelt efter køn, voksne, atleter og børn.

GIMA-GARANTIVILKÅR

Gimas 12 måneders standard B2B-garanti gælder.

БЪЛГАРСКИ

ТЕХНИЧЕСКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Инструментът за измерване на кожната гънка е инструмент, създаден от Танер и Уайтхаус през 1955 г., който позволява да се оцени състоянието на хранене на лицето чрез измерване на дебелината на кожните гънки. Затова той трябва да отговаря на две точни и вече общоприети характеристики, а именно:

1) двете рамена на инструмента трябва да упражняват натиск върху кожната гънка от приблизително 10 g./mm² 2) захватът върху кожната гънка трябва да отговаря на зона от приблизително 6 x 11 милиметра.

Според горепосочените технически характеристики и благодарение на скалата за отчитане в милиметри на горния ръб, обозначена с черна стрелка, този инструмент дава възможност за измерване на кожната гънка с приблизителност +/- 2 mm.

НАЧИН НА УПОТРЕБА

За да се извърши измерването, е необходимо да захванете между пръстите си кожна гънка и дебелината ѝ да се измери с инструмента за измерване на кожни гънки. За измерване на трицепса (Фиг. 1) повдигнете кожната гънка в задната част на ръката, точно по средата между акромиона и близкия край на олекранона. За измерване на зоната под лопатките (Фиг. 2) повдигнете кожната гънка в областта непосредствено под една от двете лопатки. За измерване на бицепса (Фиг. 3) повдигнете кожната гънка по средата на дължината на бицепса. За измерване на супраилачната гънка (Фиг. 4) повдигнете кожната гънка, която е от страни. След като приключите с тази операция, преминете към измерване с помощта на инструмента и веднага ще можете да отчетете размера на дебелината на кожната гънка в mm.

На следващата страница са показани някои стойности за кожни гънки, разделени по пол, възрастни, спортисти и деца.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ НА GIMA

Прилага се стандартна 12-месечна гаранция Gima

LATVIEŠU

TEHNISKAIS RAKSTUROJUMS

Ādas kroku kalibrs ir Tanner un Whitehouse 1955. gadā radīts instruments, kas ļauj novērtēt subjekta uztura stāvokli, izmantojot ādas kroku biezuma mērījumus. Tāpēc tam jāatbilst diviem precīziem un tagad vispārēji pieņemtiem raksturlielumiem, kas ir:

1) abām instrumenta svirām uz ādas kroku jāizdara spiediens aptuveni 10 g./mm²

2) satvērienam uz ādas krokas jāatbilst apmēram 6 x 11 milimetru laukumam.

Šis instruments, saskaņā ar iepriekšminētajiem tehniskajiem parametriem, pateicoties nolasījuma skalai milimetros uz augšējās malas un apzīmētas ar melnu bultiņu, ļauj izmērīt ādas kroku aptuveni +/- 2 mm.

Lietošanas veids

Lai veiktu mērījumu, ir nepieciešams pacelt ādas kroku starp pirkstiem un izmērīt tās biezumu ar ādas kroku kalibri. Lai izmērītu tricepsu (1. att.), paceliet ādas kroku rokas aizmugurē, tieši pusceļā starp akromionu un olekrana tuvāko galu. Mērīšanai zem lāpstiņas (2. att.) paceliet ādas kroku tieši zem vienas no abām lāpstiņām. Mērīšanai bicepsā (3. att.) paceliet ādas kroku bicepsa vidusdaļā. Lai veiktu suprailiakālo mērījumu (4. att.), paceliet sānos atrasto ādas kroku. Kad šī darbība ir pabeigta, turpiniet mērīšanu, izmantojot instrumentu, un nekavējoties varat nolasīt ādas krokas biezuma izmēru milimetros.

Nākamajā lapā ir parādītas dažas ādas kroku vērtības, kas sadalītas pēc dzimuma, pieaugušajiem, sportistiem un bērniem.

GIMA GARANTIJAS NOTEIKUMI

Gima tiek piemērota 12 mēnešu standarta B2B garantija.

عربي

الميزات التقنية

جهاز قياس ثنية الجلد عبارة عن جهاز تم إنشاؤه من قبل Tanner و Whitehouse في عام 1955 الذي يسمح بتقدير الوضع التغذوي في شخص ما بالشكر إلى قياس سمك ثنيات البشرة. لذلك يجب أن يجيب لميزتان مهمتان دقيقتان وبشكل عام مستعملتان وهي:

- (1) ذراع الجهاز يجب أن تقوم بإنجاز ضغط على الثنية البشرية بما يعادل 10 غ / م²
- (2) منطقة الأسماك بالثنية البشرية يجب أن تطابق لمساحة 6 x 11 ملليمتر تقريباً.

هذا الجهاز، بالمراعاة للميزات التقنية المذكورة أعلاه، يسمح، بالشكر إلى سلم القراءة المبين بالملليمترات على الطرف الأعلى والمشار إليه بالسهم الأسود، بقياس الثنية البشرية بدقة + / - 2 ملم.

طريقة الاستعمال

للقيام بعملية القياس من الضروري رفع ثنية البشرة بين الأصابع وقياس السمك بواسطة مقياس ثنية الجلد.

قياس ثنية بشرة العضلة الثلاثية الرؤوس (صورة 1) يجب أن يتم رفع ثنية البشرة في المنطقة الخلفية للذراع، بالضبط على وسط المسافة بين الأخرم والطرف الأمامي للزجي. لقياس ثنية البشرة تحت الكف (صورة 2) المنطقة التي يجب رفع الثنية بها هي تلك الموجودة مباشرة تحت أحد عظام الكف. لقياس ثنية بشرة العضلة ذات الرأسين (صورة 3) الثنية هي تلك الموجودة على وسط طول العضلة ذات الرأسين. لقياس الثنية فوق الحرقفة (صورة 4) الثنية للرفع هي تلك القابلة للثنيين على الخصر.

بعد إتمام هذه العملية، تتم معاينة القياس بواسطة الجهاز وفورا تتم قراءة مقياس سمك الثنية بامل.

في الخلف مبنية بعض القيم بالشكل التقريبي للثنيات تحت البشرة. مقسمة بموجب الجنس، الأشخاص البالغين، الرياضيين والأولاد.

شروط ضمان جیما GIMA

يُطبق ضمان B2B القياسي جيما GIMA لمدة 12 شهر.

ADULTI - ADULTS - ADULTES - ERWACHSENE - ADULTOS - ADULTOS - ENHAIKEΣ - ADULTI - DOROŠLI LUDŽIE - VUXNA - DOŠPELİ - FELNÖTTEK - ODRASLI - VOLWASSENEN - VOKSNE - ВЪЗРАСТНИ - PIEAUGUŠIE - أشخاص
Pliche sottocutane* sottoscapulare e tricipitale per maschi e femmine - Subscapula and tricep skinfoold* for males and females - Plis sous-cutanés* sous-scapulaire et tricipital pour hommes et femmes - Subkutane*, subskapulare und tricipitale Hautfalte bei Männern und Frauen - Pliegues subcutáneos* subescapular y tricipital para hombres y mujeres - Pregas de gordura subcutánea* (tricipital e sub-escapular) para homens e mulheres - Υποδόριες* δερματώδεις υποπλάγιες και τρικεφαλίες για άνδρες και γυναίκες - Pliluri subcutanate* subscapulare și triceps pentru bărbați și femei - Faldy podkožné* podopatkové a trojgljové u mužczyzn i kobiet - Subkutana veck* subscapular och triceps for män och kvinnor - Podkožné záhyby* odlopatkové a tricepsové pre mužov a ženy - Subcutane redők* lapocka alatti és tricepsz ferfiak és nők számára - Subkutáni nabori* subskapular i triceps za muškarce i žene - Subcutane plooiën* subscapulier en triceps voor mannen en vrouwen - Subkutane folder* subscapular and triceps for mænd og kvinder - Подкожни гънки* субскапулар и трицепс за мъже и жени - Zemėdas krokas* zemlápštėjas u tricepsis viršėliem u sievėtiem - طيات الكتف تحت الجلد وعضلة الذراع الثلاثية للذكور والآنث

PLICHE - SKINFOLD PLICHE - HAUTFALTE PLIEGUES - PREGAS ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ - PLE- ACHES - PRZYJEMNIE - PLEACHER - PLEACHY - PLĄCSOK - PLICES - PLEACHEN - PLEACHER - ПЛЕЧИ - PLEACHES - طيّات (mm)	MASCHI - MALES - HOMMES - MÄNNERN HOMBRES - HOMENS - ΑΝΔΡΕΣ - MASCULIN - MĘCZYŻNA - MANLIG - MUŽ - FÉRFI - MUŠKI - MANNELIJK - HAN - МЪЖКИ - VÍRIETIS - ذكر							FEMMINE - FEMALES - FEMMES - FRAUEN MUJERES - MULHERES - ΓΥΝΑΙΚΕΣ - FEMEIE - KOBİETA - KVINNA - ŽENA - NŐI - ŽENA - VROUWELIJK - KVINDE - ЖЕНСКИ ПОЛ - SIEVIETE - أنثى						
	Età in anni - Ages in years - Âge en années - Alter in Jahren - Edad en años - Ιδαιά σε έτη - Vårsta în ani - Wiek w latach - Alder i år - Életkor években - Dob u godina - Leeftijd in jaren - Alder i år - Възраст в години - Vecums gados - العمر بالسنين													
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	>80	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	>80
Sotto-scapolare - Subscapula Sous-cutané - Subskapulare Subscapular - Sub-escapular Υποπλάτιου - Subscapular Podoplatkowe - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis تحت الكتف	15,7	18,5	20,2	19,9	20,5	18,9	16,4	16,3	20,2	22,7	22,6	21,8	19,3	14,4

Tricipitale - Tricep - Tricipital Tricipitale - Tricipital - Tricipital Τρικέφαλου - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Трицепс - Triceps عضلة الذراع الثلاثية	12,7	13,6	13,9	14,1	14,9	14,0	12,7	21,1	23,9	25,6	25,9	25,4	22,9	19,0
---	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

BAMBINI - CHILDREN - ENFANTS - KINDER - NIÑOS - CRIANÇAS - ΠΑΙΔΙΑ - COPII - DZIECI - BARN - DETI - GYERMEKEK - DJECA - KINDEREN - BØRN - ДЕЦА - BÈRNI - أطفال

Pliche sottocutanee sottoscapolare, tricipitale e bicipitale per maschi e femmine - Subscapula, tricep and bicep skinfold** for males and females - Plis sous-cutanés** sous-scapulaire, tricipital et bicipital pour hommes et femmes - Subkutane**, subscapulare, tricipitale and bicipital Hautfalte bei Männern und Frauen - Pliegues subcutáneas** subescapular, tricipital y bicipital para hombres y mujeres - Pregas de gordura** subcutânea (tricipital, bicipital e sub-escapular) para homens e mulheres - Υποδόριες** δερματοπτυχές υποπλάτιου, τρικέφαλου και δικέφαλος για άνδρες και γυναίκες -**

والإناث للذكور وببتي في ثال ، رأسي وطبقية ، وضامبليية ، الجلد تحت تبوي ب علامات

PLICHE - SKINFOLD PLICHE - HAUTFALTE PLIEGUES - PREGAS ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ - PLEACHES - PRZYJEMNIE - PLEACHER - PLEACHY - PLÁCSOK - PLICES - PLEACHEN - PLEACHER - ПЛЕЧИ - PLEACHES - طيات (mm)	MASCHI - MALES - HOMMES - MÄNNERN HOMBRES - HOMENS - ΑΝΔΡΕΣ - ذكر										FEMMINE - FEMALES - FEMMES - FRAUEN MUJERES - MULHERES - ΓΥΝΑΙΚΕΣ - أنثى									
	Età in anni - Ages in years - Âge en années - Alter in Jahren Edad en años - Idade (anos) - Ηλικία σε έτη - العمر بالسنتين																			
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Sotto-scapolare - Subscapula Sous-cutané - Subscapulaire Subescapular - Sub-escapular Υποπλάτιου - Subscapular- Podlopatkowe - Subscapularis - Subscapularis - Subscapu- laris - Subscapularis - Sub- scapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis تحت الفتف	5,0	6,2	6,0	7,0	8,2	9,5	10,0	9,0	9,0	7,0	7,0	6,0	9,5	11,0	11,2	11,5	12,5	15,0		
Tricipitale - Tricep - Tricipital Tricipitale - Tricipital - Tricipital Τρικέφαλου - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Трицепс - Tricepss عضلة الذراع الثلاثية	10,0	11,3	12,0	12,5	15,0	14,9	14,0	13,0	11,8	13,0	14,0	14,0	15,0	16,0	16,5	15,0	17,0	20,0		
Bicipitale - Bicep - Bicipital Bicipital - Bicipital - Bicipital Δικέφαλος - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Бицепс - Bicepss عضلة الذراع ذات الرأسين	5,0	5,5	6,6	6,5	8,0	8,4	8,0	6,9	6,0	6,0	7,0	8,0	8,0	8,0	9,5	8,5	8,0	8,0		

*50° percentile - 50° percentile - 50° percentile - 50. Perzentil - 50° percentil - Percentil 50° - 50° εκατοστημόριο - Percentila 50° - 50° percentily - 50° percentilen - 50° percentil - 50° percentilis - 50° percentil - 50° percentiel - 50° percentil - 50° τι процентил - 50° procen-
tile - درجة نسبة النمو - 50

**Valore medio - Average - Valeur moyenne - Durchschnittswert - Valor promedio - Valor médio - Μέση τιμή - Valoarea medie - Średnia
wartość - Genomsnittligt värde - Priemerná hodnota - Átlagos érték - Prosječna vrijednost - Gemiddelde waarde - Gennemsnits værdi -
Средна стойност - Vidējā vērtība - القيمة المتوسطة -

ATLETI - ATHLETES - ATHLÈTES - ATHLETEN - ATLETAS - DESPORTISTAS - ΑΘΛΗΤΕΣ - ATLETII - SPORTOWCY - ATLETER - ŠPORTOVCI - SPORTOLÓK - SPORTÁŠI - ATLETEN - ATLETER - СПОРТИСТЫ - SPORTISTI -

Pliche sottocutanee sottoscapolare, tricipitale, bicipitale e soprailiac per maschi e femmine - Subscapula, tricep, bicep and suprailiac skinfold** for males and females - Plis sous-cutanés** sous-scapulaire, tricipital, bicipital et supra-iliaque pour hommes et femmes - Subkutane**, subscapulare, tricipitale, bicipital und Suprailiacal Hautfalte bei Männern und Frauen - Pliegues subcutáneas** subescapular, tricipital, bicipital y Suprailiac para hombres y mujeres - Pregas de gordura** subcutânea (tricipital, bicipital, Supra-iliae e sub-escapular) para homens e mulheres - Υποδόριες** δερματοπτυχές υποπλάτιου και τρικέφαλου για άνδρες και γυναίκες -**

والإناث للذكور الأفقي فوق و الرأس ثنائى ، الشريطي ، الكتفي ، الجلد تحت الشحوم

PLICHE - SKINFOLD PLICHE - HAUTFALTE PLIEGUES - PREGAS ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ - PLEACHES - PRZYJEMNIE - PLEACHER - PLEACHY - PLÁCSOK - PLICES - PLEACHEN - PLEACHER - ПЛЕЧИ - PLEACHES - طيّات (mm)	Sport - Sport - Sport - Sport - Deporte - Desporto - Спорт - Sport - Sport - Sport - Sport - Sport - Sport - Sport - Sport - спорт - Sports - رياضة	MASCHI - MALES - HOMMES - MÄNNERN - HOMBRES - HO- MENS - ΑΝΔΡΕΣ - MASCULIN - MEŻCZYŻNA - MANLIG - MUŽ - FÉRFI - MUŠKI - MANNELIJK - HAN - МЪЖКИ - VÍRIETIS - ذكر			FEMMINE - FEMALES - FEMMES - FRAUEN - MUJERES - MULHE- RES - ΓΥΝΑΙΚΕΣ - FEMEIE - KOBIETA - KVINNA - ŽENA - NŐI - ŽENA - VROUWELIJK - KVINDE - ЖЕНСКИ ПОЛ - SIEVIETE - أنثى		
		Età in anni - Ages in years - Âge en années - Alter in Jahren - Edad en años - Idade (anos) - Ηλικία σε έτη - Vårsta in ani - Wiek w latach - Alder i år - Életkor években - Dob u godinama - Leeftijd in jaren - Alder i år - Възраст в години - Vecums gados - العمر بالسنين					
		18-20	21-23	24-30	18-20	21-23	24-30
Sotto-scapolare - Subscapula Sous- cutanés - Subskapulare - Subescapular - Sub- escapular - Υποπλάσιου - Subscapular - Podlopatkove - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - تحت الكتف	Leggeri - Light - Légers - Leicht - Livianos - Leve - Ελαφριά - Uşoare - Lekki - Lättvikt - L'ahká - Könnyűsúlyú - Lagan - Lichtgewicht - Letvægts - Лек - Viegls - خفيفة	6,9	6,5	6,4	8,8	8,5	11,0
	Moderati - Moderate - Modérés - Mittel - Moderados - Moderado - Μέτρια - Moderatī - Umiarkowane - Modererar - Moderuje - Mérsékelték - Umjereno - Gematigd - Moderater - Умерява - Mèrens - متوسطة	6,6	8,0	7,3	8,7	10,6	12,6
	Pesanti - Heavy - Lourds - Schwer - Pesados - Vigoroso - Βαριά - Greu - CieŹki - Tung - Ťažký - Nehéz - Teška - Zwaar - Tung - тежък - Smags - ثقيلة	8,6	8,8	8,5	9,7	10,6	12,0
Tricipitale - Tricep - Tricipital Tricipitale - Tricipital - Tricipital - Τρικέφαλου - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Трицепс - Triceps عضلة الذراع الثلاثية	Leggeri - Light - Légers - Leicht - Livianos - Leve - Ελαφριά - Uşoare - Lekki - Lättvikt - L'ahká - Könnyűsúlyú - Lagan - Lichtgewicht - Letvægts - Лек - Viegls - خفيفة	8,4	8,2	7,8	11,3	10,7	10,8
	Moderati - Moderate - Modérés - Mittel - Moderados - Moderado - Μέτρια - Moderatī - Umiarkowane - Modererar - Moderuje - Mérsékelték - Umjereno - Gematigd - Moderater - Умерява - Mèrens - متوسطة	8,0	7,8	8,2	12,2	12,4	12,5
	Pesanti - Heavy - Lourds - Schwer - Pesados - Vigoroso - Βαριά - Greu - CieŹki - Tung - Ťažký - Nehéz - Teška - Zwaar - Tung - тежък - Smags - ثقيلة	9,2	8,8	9,8	15,0	13,8	14,1

Bicipitale - Bicip - Bicipital Bicipital - Bicipital - Bicipital Δικέφαλος - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - عضلة الذراع ذات الرأسين	Leggeri - Light - Légers - Leicht - Livianos - Leve - Ελαφριά - Uşoare - Lekki - Lättvikt - L'ahká - Könnyűsúlyú - Lagan - Lichtgewicht - Letvægts - Лек - Viegls - خفيفة	3,5	4,6	5,2	4,2	5,9	6,6
	Moderati - Moderate - Modérés - Mittel - Moderados - Moderado - Μέτρια - Moderatj - Umiarkowane - Modererar - Moderuje - Mérsékeltek - Umjereno - Gematigd - Moderater - Умерява - Mërens - متوسطة	4,2	4,2	5,8	6,3	5,6	8,4
	Pesanti - Heavy - Lourds - Schwer - Pesados - Vigoroso - Βαρύ - Greu - Ciężki - Tung - Ťažký - Nehéz - Teška - Zwaar - Tung - тежък - Smags - ثقيلة	7,0	6,5	7,4	9,6	6,3	9,6
Soprailliac Suprailliac Supra-iliaque Suprailliacal Supraillaco Supra-iliaca Υπερλαγονίος Suprailliac Suprailliac Suprailliac Suprailliac Suprailliac Supraillijakalni Suprailliac Suprailliac Супраиличен Suprailliac عضلة الجوانب	Leggeri - Light - Légers - Leicht - Livianos - Leve - Ελαφριά - Uşoare - Lekki - Lättvikt - L'ahká - Könnyűsúlyú - Lagan - Lichtgewicht - Letvægts - Лек - Viegls - خفيفة	6,5	9,9	11,6	8,6	9,5	7,8
	Moderati - Moderate - Modérés - Mittel - Moderados - Moderado - Μέτρια - Moderatj - Umiarkowane - Modererar - Moderuje - Mérsékeltek - Umjereno - Gematigd - Moderater - Умерява - Mërens - متوسطة	7,4	10,1	9,6	9,5	10,3	10,4
	Pesanti - Heavy - Lourds - Schwer - Pesados - Vigoroso - Βαρύ - Greu - Ciężki - Tung - Ťažký - Nehéz - Teška - Zwaar - Tung - тежък - Smags - ثقيلة	10,8	10,5	10,2	10,6	11,6	10,6