GIMA

PROFESSIONAL MEDICAL PRODUCTS

PLICOMETRO PER LA MISURAZIONE DEL GRASSO CORPOREO 2 - alluminio
FAT 2 SKINFOLD CALIPER - aluminium
MESURE DES PLIS DE LA PEAU FAT 2 aluminium
PLICÓMETRO FAT 2 - aluminio

Manuale d'uso - User manual - Manuel de l'utilisateur - Guía de uso

Le misure si intendono indicative
The measures are intended as indicative
Les mesures sont destinées à être indicatives
Las medidas tienen carácter indicativo

REF 27349

Importato da/Imported by/Importé par/Importado por:
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com
Made in Pakistan

M27349-M-Rev.1-10.20

Per la misurazione indicativa non a fini diagnostici del tessuto sottocutaneo e la conversione di questa misurazione in percentuale indicativa di grasso corporeo.

INTRODUZIONE

Il plicometro viene utilizzato per misurare lo spessore delle “pliche sottocutanee”.
Le misurazioni vengono effettuate in punti selezionati. Lo spessore delle pliche sottocutanee risultanti viene quindi tradotto mediante le tabelle in una percentuale di grasso corporeo.

PROCEDURE DI MISURAZIONE PLICOMETRICA

Individuare e misurare con cura ogni spessore della plica sottocutanea. I risultati possono variare se le misurazioni non vengono effettuate in modo coerente nella posizione esatta con lo stesso “pizzico” della plica sottocutanea e la pressione del plicometro.
Per ogni localizzazione della plica sottocutanea utilizzare la stessa procedura di misurazione.

a. Prendere la misurazione della plica sottocutanea direttamente sulla pelle, non attraverso l’abbigliamento.
b. Sollevare e tenere la plica sottocutanea con una mano, utilizzare l’altra mano per misurare lo spessore della plica sottocutanea con il plicometro.
c. Prendere tre misurazioni per ogni punto della plica sottocutanea. Lo spessore della plica sottocutanea finale di questo punto è la media di tre letture.
d. Con una matita dermografica, contrassegnare il punto di misurazione sulla plica sottocutanea.
e. Sollevare la plica sottocutanea con il pollice e l’indice della mano sinistra.
f. Applicare il plicometro al punto della pelle in modo che la marcatura contrassegnata con la matita dermografica sia a metà tra le pinze del plicometro.
g. Rilasciare il pollice destro dalla leva del plicometro in modo che le punte delle pinze possano esercitare la loro forza totale sulla plica sottocutanea.
h. Leggere le misurazioni della plica sottocutanea (in millimetri) direttamente sulla scala graduata del plicometro.
i. Leggere ancora due volte la misurazione. Per ottenere risultati accurati, è necessario un totale di tre misurazioni per ogni punto.
j. La lettura della plica sottocutanea per il punto è data dalla media delle tre letture.
k. Lettura media della pelle = (L1 + L2 + L3) / 3.

PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO SECONDO LE MISURAZIONI DELLA PLICA SOTTOCUTANEA

Dopo che sono state effettuate le misurazioni della plica sottocutanea, tali misurazioni possono essere tradotte in CONTENUTO DEL GRASSO CORPOREO COME PERCENTUALE DEL PESO CORPOREO.
Le figure percentuali variano in base all’età e al sesso.

TABELLE PER ADULTI

Per trovare il contenuto di grassi equivalente, come percentuale del peso corporeo, per maschi e femmine adulti:

1. Sommare le quattro (4) letture medie delle pliche sottocutanee (bicipitale, tricipitale, sottoscapolare e sovrailiaca)
2. Utilizzare la percentuale appropriata della tabella del peso corporeo (maschio o femmina).
   Trovare il grasso corporeo come percentuale del peso corporeo all’intersezione della colonna FASCIA DI ETÀ appropriata e della riga SOMMA DELLA PLICA SOTTOCUTANEA.

PERCENTUALE DEL GRASSO CORPOREO -- MASCHI / FEMMINE

Somma media di 4 pliche sottocutanee mm	ETÀ			
	17-29 maschi / femmine	30-39 maschi / femmine	40-49 maschi / femmine	50+ maschi / femmine
15	4.8 / 10.5	- / -	- / -	- / -
20	8.1 / 14.1	12.2 / 17.0	12.2 / 19.8	12.6 / 21.4
25	10.5 / 16.8	14.2 / 19.4	15.0 / 22.2	15.6 / 24.0
30	12.9 / 19.5	16.2 / 21.8	17.7 / 24.5	18.6 / 26.0
35	14.7 / 21.5	17.7 / 23.7	19.6 / 26.4	20.8 / 28.5
40	16.4 / 23.4	19.2 / 25.5	21.4 / 28.2	22.9 / 30.3
45	17.7 / 25.0	20.4 / 26.9	23.0 / 29.6	24.7 / 31.9
50	19.0 / 26.5	21.5 / 28.2	24.6 / 31.0	26.5 / 33.4
55	20.1 / 27.8	22.5 / 29.4	25.9 / 32.1	27.9 / 34.6
60	21.2 / 29.1	23.5 / 30.6	27.1 / 33.2	29.2 / 35.7
65	22.2 / 30.2	24.3 / 31.6	28.2 / 34.1	30.4 / 36.7
70	23.1 / 31.2	25.1 / 32.5	29.3 / 35.0	31.6 / 37.7
75	24.0 / 32.2	25.9 / 33.4	30.3 / 35.9	32.7 / 38.7
80	24.8 / 33.1	26.6 / 34.3	31.2 / 36.7	33.8 / 39.6
85	25.5 / 34.0	27.2 / 35.1	32.1 / 37.5	24.8 / 40.4
90	26.2 / 34.8	27.8 / 35.8	33.0 / 38.3	25.8 / 41.2
95	26.9 / 35.6	28.4 / 36.5	33.7 / 39.0	36.6 / 41.9
100	27.6 / 36.4	29.0 / 37.2	34.4 / 39.7	37.4 / 42.6
105	28.2 / 37.1	29.6 / 37.9	35.1 / 40.4	38.2 / 43.3
110	28.8 / 37.8	30.1 / 38.6	25.8 / 41.0	39.0 / 43.9
115	29.4 / 38.4	30.6 / 39.1	36.4 / 41.5	39.7 / 44.5
120	30.0 / 39.0	31.1 / 39.6	37.0 / 42.0	40.4 / 45.1
125	30.5 / 39.6	31.5 /40.1	37.6 / 42.5	41.1 / 45.7
130	31.0 / 40.2	31.9 / 40.6	38.2 / 43.0	41.8 / 46.2
135	31.5 / 40.8	32.3 / 41.1	38.7 / 43.5	42.5 / 46.7
140	32.0 / 41.3	32.7 / 41.6	39.2 / 44.0	43.0 / 47.2
145	32.5 / 41.8	33.1 / 42.1	39.7 / 44.5	43.6 / 47.7
150	32.9 / 42.3	33.5 / 42.6	40.2 / 45.0	44.1 / 48.2
155	33.3 / 42.8	33.9 / 43.1	40.7 / 45.5	44.6 / 48.7
160	33.7 / 43.3	34.3 / 43.6	41.2 / 45.8	45.1 / 49.2
165	34.1 / 43.7	34.6 / 44.0	41.6 / 46.2	45.6 / 49.6
170	34.5 / 44.1	34.8 / 44.4	42.0 / 46.6	46.1 / 50.0
175	34.9 / -	- / 44.8	- / 47.0	- / 50.4
180	35.3 / -	- / 45.2	- / 47.4	- / 50.8
185	35.6 / -	- / 45.6	- / 47.8	- / 51.2
190	35.9 / -	- / 45.9	- / 48.2	- / 51.6
195	- / -	- / 46.2	- / 48.5	- / 52.0
200	- / -	- / 46.5	- / 48.8	- / 52.4
205	- / -	- / -	- / 49.1	- / 52.7
210	- / -	- / -	- / 49.4	- / 53.0

PLICA SOTTOSCAPOLARE

Sotto la punta dell'angolo inferiore della scapola, a un angolo di 45 gradi rispetto alla parte posteriore (appena sotto la scapola della spalla).
Segnare il punto appena sotto la spalla a metà strada tra la colonna vertebrale e il fianco. Quando si prende la misurazione, il plicometro deve essere orientato a 45 gradi.

PLICA SOVRAILIACA

Sopra la cresta iliaca nella linea medio-ascellare (circa un pollice sopra l'osso dell'anca a un angolo di 45 gradi rispetto alla verticale).
Segnare il punto circa un centimetro sopra l'osso dell'anca.
Quando si prende la misurazione, il plicometro deve essere orientato a 45 gradi.

TABELLE PER BAMBINI

L'Alleanza Americana per la Salute, l'Educazione Fisica, la Ricreazione e la Danza (AAHPERD) suggerisce che le norme percentuali nazionali sono il riferimento migliore per le misurazioni della plica sottocutanea e il contenuto di grassi corporei nei bambini di età inferiore ai 17 anni. AAHPERD suggerisce che l'ideale sia il 50° percentile: i soggetti inferiori al 25° percentile dovrebbero essere incoraggiati a ridurre la quantità di grasso corporeo, mentre quelli al di sopra del 90° percentile non dovrebbero essere incoraggiati a perdere grasso corporeo.

Per trovare il percentile appropriato per i ragazzi e le ragazze:

1. Aggiungere le due (2) letture della plica sottocutanea (tricipitale e sottoscapolare).
2. Trovare il PERCENTILE leggendo la colonna dell'età appropriata finché non si interseca con la lettura della plica sottocutanea.
   Quindi leggere il percentile guardando a sinistra nella stessa riga. Consultare il percentile dei ragazzi e delle ragazze nella tabella sottostante.

TABELLA PERCENTILE DEL GRASSO E DELLA PLICA SOTTOCUTANEA DI RAGAZZI E RAGAZZE

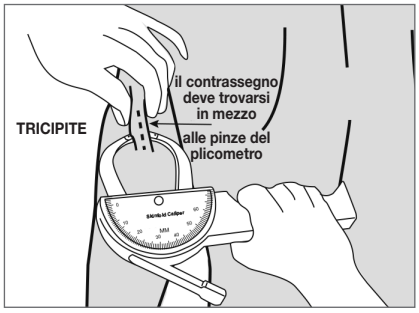
Percentile	ETÀ											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Prima cifra - media del tricipite e lettura sottoscapolare per RAGAZZI / Seconda cifra - media del tricipite e lettura sottoscapolare per RAGAZZE											
99	7/8	7/8	7/8	7/9	7/9	8/8	7/9	7/10	7/10	8/11	8/11	8/12
90	9/10	9/11	9/11	10/12	10/12	10/12	10/13	9/15	10/13	10/16	10/16	10/16
85	10/11	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	10/13	10/14	10/16	11/17	11/18	11/18
80	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	12/14	11/14	11/15	11/17	11/18	11/19	11/19
75	11/12	11/12	11/13	11/14	12/14	12/15	11/15	12/16	11/18	12/20	12/20	12/20
70	11/12	11/13	11/14	12/15	12/15	12/16	12/16	12/17	12/19	12/21	12/21	13/22
65	11/1 3	11/13	12/14	12/15	13/16	13/16	13/17	12/18	12/20	13/22	13/22	13/22
60	12/13	12/14	12/15	13/16	13/17	14/17	13/17	13/19	13/21	13/23	13/23	14/24
55	12/14	12/15	13/16	13/16	14/18	15/18	14/19	14/20	13/22	14/24	14/24	14/26
50	12/14	12/15	13/16	14/17	14/18	16/19	15/19	15/20	14/24	14/25	14/25	15/27
45	13/15	13/16	14/17	14/18	15/20	16/20	15/21	16/22	14/25	15/26	15/27	16/28
40	13/15	13/16	14/18	15/19	16/20	17/21	16/22	17/23	15/26	16/28	16/29	16/30
35	13/16	14/17	15/19	16/20	17/22	19/22	17/24	18/25	16/27	18/29	14/30	17/32
30	13/16	14/18	16/20	17/22	18/24	20/23	19/25	19/27	18/30	18/32	18/32	19/34
25	14/17	15/19	17/21	18/24	19/25	22/25	21/27	22/30	20/32	20/34	20/34	21/36
20	14/18	16/20	18/23	20/26	21/28	24/28	24/31	25/33	23/35	22/37	22/37	24/40
15	16/19	17/22	19/25	23/29	24/31	28/31	27/35	29/39	27/39	25/42	24/42	26/42
10	18/22	18/25	21/30	26/34	28/35	33/36	33/40	36/43	31/42	30/48	29/46	30/46
5	20/26	24/28	28/36	34/40	33/41	38/42	44/48	46/51	37/52	40/56	37/57	38/58

*** Per trovare il percentile appropriato per i ragazzi e le ragazze:** aggiungere le due (2) letture della plica sottocutanea (tricipitale e sottoscapolare). Trovare il PERCENTILE leggendo la colonna dell'età appropriata finché non si interseca con la lettura della plica sottocutanea. Quindi leggere il percentile guardando a sinistra nella stessa riga. (Esempio: età 9 anni, letture medie della plica sottocutanea 11/14, il percentile sarebbe 75).

LUOGHI DI MISURAZIONE DELLA PLICA SOTTOCUTANEA

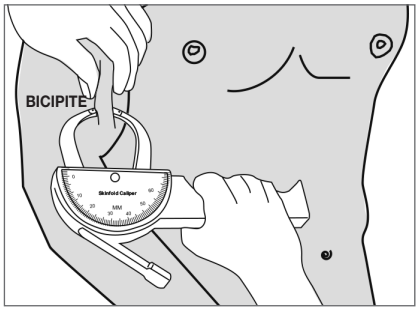
PLICA TRICIPITALE

Tra la punta del processo olecranico dell'ulna (gomito) e il processo acromiale della scapola (spalla).
Segnare il punto sul dorso del braccio a metà strada tra la punta del gomito e il contrassegno della spalla dovrà essere in mezzo tra le pinze del plicometro.



PLICA BICIPITALE

Punto medio del muscolo (in genere questo sarà opposto al capezzolo).
Segnare il punto a metà strada tra il muscolo del bicipite FLESSO. Quando si prende la misurazione, il muscolo (braccio) deve essere RILASSATO e in posizione perpendicolare.



INDICAZIONE PER L'USO E PRECAUZIONI

I dispositivi sono destinati all'uso professionale da parte di operatori qualificati con le necessarie competenze.
L'uso del prodotto comporta il contatto diretto con la cute del paziente; utilizzare sempre guanti protettivi, non usare su cute lesa, maneggiare con cura al fine di evitare abrasioni accidentali.
Pulire e sterilizzare prima di ogni utilizzo; utilizzare soluzione disinfettante non aggressiva a ph neutro (PH7), non utilizzare soluzioni contenenti ioni di cloruro o ad alto contenuto di alcol. Prodotto destinato a fornire misurazioni indicative di facile lettura.

⚠	Attenzione: Leggere e seguire attentamente le istruzioni (avvertenze) per l'uso		Leggere le istruzioni per l'uso
	Conservare in luogo fresco ed asciutto		Conservare al riparo dalla luce solare
REF	Codice prodotto	LOT	Numero di lotto

CONDIZIONI DI GARANZIA GIMA

Si applica la garanzia B2B standard Gima di 12 mesi.

For the indicative measurement, not for diagnostic purposes, of the subcutaneous tissue and the conversion of this measurement into an indicative body fat percentage.

INTRODUCTION

The Skinfold Caliper is used to measure the thickness of “skinfolds”.
Measurements are taken at selected sites. The resultant skinfold thickness is then translated by meansof skinfold tables to a percentage of body fat.

SKINFOLD MEASUREMENT PROCEDURES

Locate and measure each skinfold with care. Results may vary if measurements are not consistently taken at the exact location with the same skinfold “pinch” and caliper pressure.
For each skinfold location use the same measurement procedure.

a. Take skinfold measurement directly on the skin, not through clothing.
b. Pick-up and hold skinfold with one hand, use other hand to measure the skinfold thickness with Skinfold Caliper.
c. Take three measurements at each skinfold site. The final skinfold thickness at that skinfold site is the average of these three readings.
d. With a grease pencil, mark the measurement point on the skinfold site.
e. Pick-up skifold with the thumb and forefinger of your left hand.
f. Apply the skinfold caliper to the site so that the grease pencil mark on the skinfold side is halfway between the caliper jaws.
g. Release your right thumb from the caliper lever so that the tips of the caliper jaw can exert their full force on the skinfold.
h. Read the skinfold measurements (in millimeters) directly from the caliper dial.
i. Read the measurement two more times. A total of three measurements at each site is required for accurate results.
j. The skinfold reading for the site is the average of the three readings.
k. Average skinfold reading = (R1 + R2 + R3) / 3

PERCENTAGE OF BODY FAT FROM SKINFOLD MEASUREMENTS

After the skinfold measurements have been taken, these measurements can be translated to BODY FAT CONTENT AS A PERCENTAGE OF BODY WEIGHT. These percentage figures vary with age and sex.

ADULT TABLES

To find the equivalent fat content, as a percentage of body weight, for adult males and females:

1. Add the four (4) average skinfold readings (biceps, triceps, subscapular and suprailiac)
2. Use the appropriate percentage of body weight table (male or female).
   Find your body fat as a percentage of body weight at the intersection of the appropriate AGE BRACKET column and SUM OF SKINFOLD row.

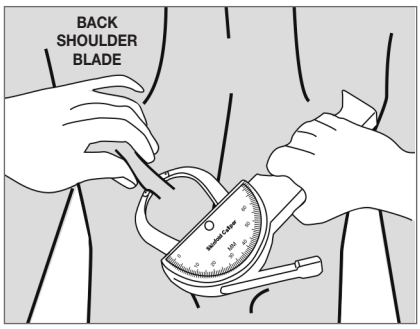
PERCENTAGE OF BODY FAT - MALES / FEMALES

sum of 4 average skinfolds mm	AGES			
	17-29 males / females	30-39 males / females	40-49 males / females	50+ males / females
15	4.8 / 10.5	- / -	- / -	- / -
20	8.1 / 14.1	12.2 / 17.0	12.2 / 19.8	12.6 / 21.4
25	10.5 / 16.8	14.2 / 19.4	15.0 / 22.2	15.6 / 24.0
30	12.9 / 19.5	16.2 / 21.8	17.7 / 24.5	18.6 / 26.0
35	14.7 / 21.5	17.7 / 23.7	19.6 / 26.4	20.8 / 28.5
40	16.4 / 23.4	19.2 / 25.5	21.4 / 28.2	22.9 / 30.3
45	17.7 / 25.0	20.4 / 26.9	23.0 / 29.6	24.7 / 31.9
50	19.0 / 26.5	21.5 / 28.2	24.6 / 31.0	26.5 / 33.4
55	20.1 / 27.8	22.5 / 29.4	25.9 / 32.1	27.9 / 34.6
60	21.2 / 29.1	23.5 / 30.6	27.1 / 33.2	29.2 / 35.7
65	22.2 / 30.2	24.3 / 31.6	28.2 / 34.1	30.4 / 36.7
70	23.1 / 31.2	25.1 / 32.5	29.3 / 35.0	31.6 / 37.7
75	24.0 / 32.2	25.9 / 33.4	30.3 / 35.9	32.7 / 38.7
80	24.8 / 33.1	26.6 / 34.3	31.2 / 36.7	33.8 / 39.6
85	25.5 / 34.0	27.2 / 35.1	32.1 / 37.5	24.8 / 40.4
90	26.2 / 34.8	27.8 / 35.8	33.0 / 38.3	25.8 / 41.2
95	26.9 / 35.6	28.4 / 36.5	33.7 / 39.0	36.6 / 41.9
100	27.6 / 36.4	29.0 / 37.2	34.4 / 39.7	37.4 / 42.6
105	28.2 / 37.1	29.6 / 37.9	35.1 / 40.4	38.2 / 43.3
110	28.8 / 37.8	30.1 / 38.6	25.8 / 41.0	39.0 / 43.9
115	29.4 / 38.4	30.6 / 39.1	36.4 / 41.5	39.7 / 44.5
120	30.0 / 39.0	31.1 / 39.6	37.0 / 42.0	40.4 / 45.1
125	30.5 / 39.6	31.5 /40.1	37.6 / 42.5	41.1 / 45.7
130	31.0 / 40.2	31.9 / 40.6	38.2 / 43.0	41.8 / 46.2
135	31.5 / 40.8	32.3 / 41.1	38.7 / 43.5	42.5 / 46.7
140	32.0 / 41.3	32.7 / 41.6	39.2 / 44.0	43.0 / 47.2
145	32.5 / 41.8	33.1 / 42.1	39.7 / 44.5	43.6 / 47.7
150	32.9 / 42.3	33.5 / 42.6	40.2 / 45.0	44.1 / 48.2
155	33.3 / 42.8	33.9 / 43.1	40.7 / 45.5	44.6 / 48.7
160	33.7 / 43.3	34.3 / 43.6	41.2 / 45.8	45.1 / 49.2
165	34.1 / 43.7	34.6 / 44.0	41.6 / 46.2	45.6 / 49.6
170	34.5 / 44.1	34.8 / 44.4	42.0 / 46.6	46.1 / 50.0
175	34.9 / -	- / 44.8	- / 47.0	- / 50.4
180	35.3 / -	- / 45.2	- / 47.4	- / 50.8
185	35.6 / -	- / 45.6	- / 47.8	- / 51.2
190	35.9 / -	- / 45.9	- / 48.2	- / 51.6
195	- / -	- / 46.2	- / 48.5	- / 52.0
200	- / -	- / 46.5	- / 48.8	- / 52.4
205	- / -	- / -	- / 49.1	- / 52.7
210	- / -	- / -	- / 49.4	- / 53.0

SUBSCAPULAR

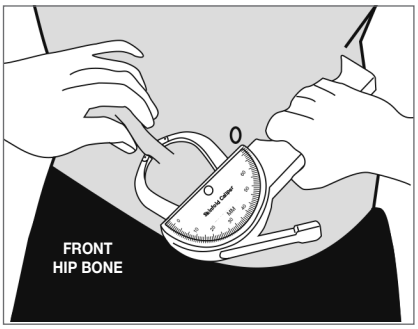
Below the tip of the inferior angle of the scapular, at an angle of 45 degrees to vertical (back, just under the shoulder blade).

Mark the point just under the shoulder blade halfway between the spine and side. When taking the measurement, the skinfold caliper should be orientated at 45 degrees.



SUPRAILIAC

Above the iliac crest in mid-axillary line (about one inch above the hip bone at an angle of 45 degrees to vertical).
Mark the point about one inch above the hip bone.
When taking the measurement, the skinfold caliper should be orientated at 45 degrees.



CHILD TABLES

The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) suggests that national percentage norms are the best reference for skinfold measurements and body fat content in children under 17 years of age. AAHPERD suggests that the ideal is the 50th percentile: those below the 25th percentile should be encouraged to reduce the amount of body fat, while those above the 90th percentile should not be encouraged to lose body fat.
To find the appropriate percentile for boys and girls:

1. Add the two (2) average skinfold readings (triceps and subscapular)
2. Find your PERCENTILE by reading down the appropriate age column until you intersect with the skinfold reading.
   Then read the percentile by looking to the left in that row.
   See Boys/Girls Percentile Table below.

BODY FAT AND SKINFOLD PERCENTILE TABLE BOYS/GIRLS

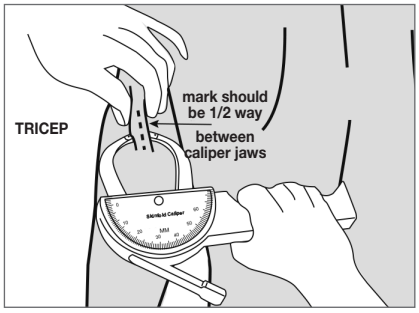
Percentile	AGE											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	1st number - average of triceps and subscapular reading for BOYS / 2nd number - average of triceps and subscapular reading for GIRLS											
99	7/8	7/8	7/8	7/9	7/9	8/8	7/9	7/10	7/10	8/11	8/11	8/12
90	9/10	9/11	9/11	10/12	10/12	10/12	10/13	9/15	10/13	10/16	10/16	10/16
85	10/11	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	10/13	10/14	10/16	11/17	11/18	11/18
80	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	12/14	11/14	11/15	11/17	11/18	11/19	11/19
75	11/12	11/12	11/13	11/14	12/14	12/15	11/15	12/16	11/18	12/20	12/20	12/20
70	11/12	11/13	11/14	12/15	12/15	12/16	12/16	12/17	12/19	12/21	12/21	13/22
65	11/1 3	11/13	12/14	12/15	13/16	13/16	13/17	12/18	12/20	13/22	13/22	13/22
60	12/13	12/14	12/15	13/16	13/17	14/17	13/17	13/19	13/21	13/23	13/23	14/24
55	12/14	12/15	13/16	13/16	14/18	15/18	14/19	14/20	13/22	14/24	14/24	14/26
50	12/14	12/15	13/16	14/17	14/18	16/19	15/19	15/20	14/24	14/25	14/25	15/27
45	13/15	13/16	14/17	14/18	15/20	16/20	15/21	16/22	14/25	15/26	15/27	16/28
40	13/15	13/16	14/18	15/19	16/20	17/21	16/22	17/23	15/26	16/28	16/29	16/30
35	13/16	14/17	15/19	16/20	17/22	19/22	17/24	18/25	16/27	18/29	14/30	17/32
30	13/16	14/18	16/20	17/22	18/24	20/23	19/25	19/27	18/30	18/32	18/32	19/34
25	14/17	15/19	17/21	18/24	19/25	22/25	21/27	22/30	20/32	20/34	20/34	21/36
20	14/18	16/20	18/23	20/26	21/28	24/28	24/31	25/33	23/35	22/37	22/37	24/40
15	16/19	17/22	19/25	23/29	24/31	28/31	27/35	29/39	27/39	25/42	24/42	26/42
10	18/22	18/25	21/30	26/34	28/35	33/36	33/40	36/43	31/42	30/48	29/46	30/46
5	20/26	24/28	28/36	34/40	33/41	38/42	44/48	46/51	37/52	40/56	37/57	38/58

*** To find the appropriate percentile for boys and girls:** Add the two (2) average skinfold readings (triceps and subscapular, i.e. 11/14). Find your PERCENTILE by reading down the appropriate age column until you intersect with the skinfold reading. Then read the percentile by looking to the left in that row. (example: age 9, average skinfold readings 11/14, percentile would be 75).

SKINFOLD MEASUREMENT LOCATIONS

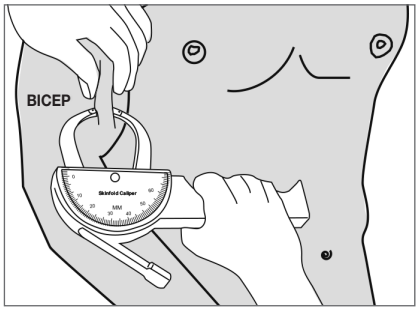
TRICEPS

Between the tip of the olecranon process of the ulna (elbow) and the acromium of the scapula (shoulder).Mark the point on the back of the arm halfway between the tip of the elbow and the shoulder mark should be 1/2 way between caliper jaws.



BICEP

Mid point on the muscle (generally this will be opposite the nipple).
Mark the point halfway between the FLEXED bicep muscle. When taking the measurement, the muscle (arm) should be RELAXED and in a perpendicular position.



INDICATION OF USE & PRECAUTIONS

Those devices are designed for professional use by qualified operators with necessary skills. The use of the product involves direct contact with patient's skin; always wear protective gloves, do not use on dull skin, handle carefully to avoid accidental abrasion. Clean and sterilize before each use; use neutral non-aggressive disinfectant solution (PH7), do not use solutions containing chloride ions or high alcohol content. This product is intended to provide easy-to-read indicative measurements.

	Caution: read instructions (warnings) carefully		Consult instructions for use
	Keep in a cool, dry place		Keep away from sunlight
REF	Product code	LOT	Lot number

GIMA WARRANTY TERMS

The Gima 12-month standard B2B warranty applies.

Pour la mesure approximative à des fins non diagnostiques du tissu sous-cutané et la conversion de cette mesure en pourcentage indicatif de graisse corporelle.

INTRODUCTION

L'étrier pour les plis de la peau est utilisé pour mesurer l'épaisseur des « plis de la peau ».
Les mesures sont prises sur des sites sélectionnés. L'épaisseur du pli de la peau résultante est ensuite traduite au moyen de tables des plis de la peau en pourcentage de graisse corporelle.

PROCÉDURE DE MESURE DES PLIS DE LA PEAU

Localisez et mesurez chaque pli de la peau avec soin. Les résultats peuvent varier si les mesures ne sont pas constamment prises à l'endroit exact avec le même « pincement » et la même pression de l'étrier.
Pour chaque endroit de pli de la peau, utiliser la même procédure de mesure.

a. Prenez la mesure du pli de la peau directement sur la peau, et non à travers des vêtements.
b. Saisissez et maintenez le pli de la peau dans une main, utilisez l'autre main pour mesurer l'épaisseur du pli de la peau avec un étrier pour plis de la peau.
c. Prenez trois mesures à chaque site de pli de la peau. L'épaisseur finale du pli de la peau sur ce site du pli de la peau est la moyenne de ces trois mesures.
d. Avec un crayon gras, marquez le point de mesure sur le site de la peau.
e. Saisissez le pli de la peau entre le pouce et l'index de votre main gauche.
f. Appliquez l'étrier pour pli de la peau au site de sorte que la marque au crayon gras sur le côté du pli de la peau soit à mi-chemin entre les mâchoires de l'étrier.
g. Relâchez votre pouce droit du levier de l'étrier de sorte que les extrémités de la mâchoire de l'étrier puissent exercer leur pleine force sur le pli de la peau.
h. Lisez les mesures de plis de la peau (en millimètres) directement sur le cadran de l'étrier.
i. Lisez la mesure deux fois encore. Un total de trois mesures sur chaque site est requis pour des résultats exacts.
j. La lecture du pli de la peau pour le site est la moyenne des trois mesures.
k. Mesure moyenne du pli de la peau = (M1 + M2 + M3) / 3.

POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE À PARTIR DES MESURES DE PLIS DE LA PEAU

Une fois que les mesures de plis de la peau sont prises, ces mesures peuvent être traduites en CONTENU DE GRAISSE CORPORELLE, SOUS FORME DE POURCENTAGE DU POIDS DU CORPS. Ces pourcentages varient en fonction de l'âge et du sexe.

TABLES POUR LES ADULTES

Pour trouver l'équivalent du contenu en graisse, sous forme de pourcentage du poids du corps, pour hommes et femmes:

1. Calculez les quatre (4) mesures moyennes de plis de la peau (biceps, triceps, muscles sous-scapulaire et supra-iliaque)
2. Utilisez le pourcentage approprié de la table des poids corporels (homme ou femme).
   Vous trouverez votre teneur en graisse en tant que pourcentage du poids corporel à l'intersection de la colonne FOURCHETTE D'ÂGE et de la ligne « SOMME DES PLIS DE LA PEAU ».

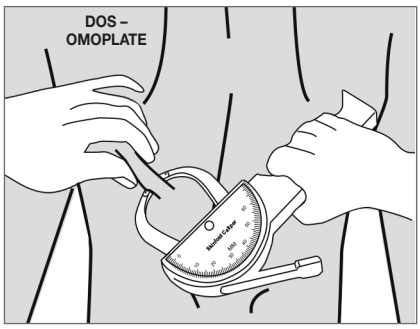
POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE -- HOMMES / FEMMES

Somme des moyennes des 4 plis de la peau mm	ÂGES			
	17-29 Hommes / femmes	30-39 Hommes / femmes	40-49 Hommes / femmes	50+ Hommes / femmes
15	4.8 / 10.5	- / -	- / -	- / -
20	8.1 / 14.1	12.2 / 17.0	12.2 / 19.8	12.6 / 21.4
25	10.5 / 16.8	14.2 / 19.4	15.0 / 22.2	15.6 / 24.0
30	12.9 / 19.5	16.2 / 21.8	17.7 / 24.5	18.6 / 26.0
35	14.7 / 21.5	17.7 / 23.7	19.6 / 26.4	20.8 / 28.5
40	16.4 / 23.4	19.2 / 25.5	21.4 / 28.2	22.9 / 30.3
45	17.7 / 25.0	20.4 / 26.9	23.0 / 29.6	24.7 / 31.9
50	19.0 / 26.5	21.5 / 28.2	24.6 / 31.0	26.5 / 33.4
55	20.1 / 27.8	22.5 / 29.4	25.9 / 32.1	27.9 / 34.6
60	21.2 / 29.1	23.5 / 30.6	27.1 / 33.2	29.2 / 35.7
65	22.2 / 30.2	24.3 / 31.6	28.2 / 34.1	30.4 / 36.7
70	23.1 / 31.2	25.1 / 32.5	29.3 / 35.0	31.6 / 37.7
75	24.0 / 32.2	25.9 / 33.4	30.3 / 35.9	32.7 / 38.7
80	24.8 / 33.1	26.6 / 34.3	31.2 / 36.7	33.8 / 39.6
85	25.5 / 34.0	27.2 / 35.1	32.1 / 37.5	24.8 / 40.4
90	26.2 / 34.8	27.8 / 35.8	33.0 / 38.3	25.8 / 41.2
95	26.9 / 35.6	28.4 / 36.5	33.7 / 39.0	36.6 / 41.9
100	27.6 / 36.4	29.0 / 37.2	34.4 / 39.7	37.4 / 42.6
105	28.2 / 37.1	29.6 / 37.9	35.1 / 40.4	38.2 / 43.3
110	28.8 / 37.8	30.1 / 38.6	25.8 / 41.0	39.0 / 43.9
115	29.4 / 38.4	30.6 / 39.1	36.4 / 41.5	39.7 / 44.5
120	30.0 / 39.0	31.1 / 39.6	37.0 / 42.0	40.4 / 45.1
125	30.5 / 39.6	31.5 /40.1	37.6 / 42.5	41.1 / 45.7
130	31.0 / 40.2	31.9 / 40.6	38.2 / 43.0	41.8 / 46.2
135	31.5 / 40.8	32.3 / 41.1	38.7 / 43.5	42.5 / 46.7
140	32.0 / 41.3	32.7 / 41.6	39.2 / 44.0	43.0 / 47.2
145	32.5 / 41.8	33.1 / 42.1	39.7 / 44.5	43.6 / 47.7
150	32.9 / 42.3	33.5 / 42.6	40.2 / 45.0	44.1 / 48.2
155	33.3 / 42.8	33.9 / 43.1	40.7 / 45.5	44.6 / 48.7
160	33.7 / 43.3	34.3 / 43.6	41.2 / 45.8	45.1 / 49.2
165	34.1 / 43.7	34.6 / 44.0	41.6 / 46.2	45.6 / 49.6
170	34.5 / 44.1	34.8 / 44.4	42.0 / 46.6	46.1 / 50.0
175	34.9 / -	- / 44.8	- / 47.0	- / 50.4
180	35.3 / -	- / 45.2	- / 47.4	- / 50.8
185	35.6 / -	- / 45.6	- / 47.8	- / 51.2
190	35.9 / -	- / 45.9	- / 48.2	- / 51.6
195	- / -	- / 46.2	- / 48.5	- / 52.0
200	- / -	- / 46.5	- / 48.8	- / 52.4
205	- / -	- / -	- / 49.1	- / 52.7
210	- / -	- / -	- / 49.4	- / 53.0

MUSCLE SOUS-SCAPULAIRE

En-dessous de l'extrémité de l'angle inférieur de l'omoplate, à un angle de 45 degrés par rapport à la verticale (dos, juste sous l'omoplate).

Marquez le point juste sous l'omoplate, à mi-chemin entre la colonne vertébrale et le côté. Lorsque vous prenez la mesure, l'étrier du pli de la peau doit être orienté à 45 degrés.



MUSCLE SUPRA-ILIAQUE

Au-dessus de la crête iliaque en ligne mi-axiliaire (environ un pouce au-dessus de l'os de la hanche à un angle de 45 degrés avec la verticale).
Marquez le point environ un pouce au-dessus de l'os de la hanche.
Lorsque vous prenez la mesure, l'étrier du pli de la peau doit être orienté à 45 degrés.

TABLES POUR LES ENFANTS

L'American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) suggère que les normes de pourcentage national sont la meilleure référence pour les mesures de plis de la peau et les contenus de graisse corporelle chez les enfants de moins de 17 ans. L'AAHPERD suggère que l'idéal est le 50ème centile : les enfants en-dessous du 25ème centile doivent être encouragés à réduire la graisse du corps, tandis que ceux qui sont au-dessus du 90ème centile ne doivent pas être encouragés à perdre de la graisse corporelle.
Pour trouver le centile approprié pour les garçons et les filles :

1. Ajoutez les deux (2) mesures moyennes de plis de la peau (triceps et muscle sous-scapulaire)
2. Trouvez votre CENTILE en lisant la colonne d'âge appropriée jusqu'à ce que vous croisiez la mesure du pli de la peau.
   Ensuite, lisez le centile en regardant à gauche dans cette ligne. Voyez la Table des centiles garçons/filles ci-dessous.

TABLE DES CENTILES DE GRAISSE CORPORELLE ET DES PLIS DE LA PEAU GARÇONS/FILLES

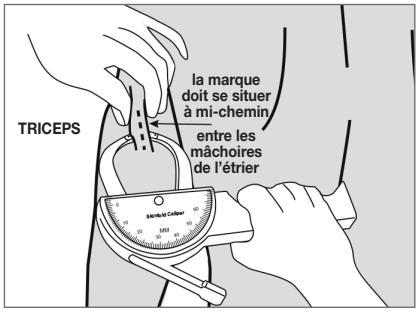
Centile	ÂGE											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	1er nombre - moyenne de la mesure du triceps et muscle sous-scapulaire pour les GARÇONS / 2ème nombre - moyenne de la mesure du triceps et du muscle sous-scapulaire pour les FILLES											
99	7/8	7/8	7/8	7/9	7/9	8/8	7/9	7/10	7/10	8/11	8/11	8/12
90	9/10	9/11	9/11	10/12	10/12	10/12	10/13	9/15	10/13	10/16	10/16	10/16
85	10/11	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	10/13	10/14	10/16	11/17	11/18	11/18
80	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	12/14	11/14	11/15	11/17	11/18	11/19	11/19
75	11/12	11/12	11/13	11/14	12/14	12/15	11/15	12/16	11/18	12/20	12/20	12/20
70	11/12	11/13	11/14	12/15	12/15	12/16	12/16	12/17	12/19	12/21	12/21	13/22
65	11/1 3	11/13	12/14	12/15	13/16	13/16	13/17	12/18	12/20	13/22	13/22	13/22
60	12/13	12/14	12/15	13/16	13/17	14/17	13/17	13/19	13/21	13/23	13/23	14/24
55	12/14	12/15	13/16	13/16	14/18	15/18	14/19	14/20	13/22	14/24	14/24	14/26
50	12/14	12/15	13/16	14/17	14/18	16/19	15/19	15/20	14/24	14/25	14/25	15/27
45	13/15	13/16	14/17	14/18	15/20	16/20	15/21	16/22	14/25	15/26	15/27	16/28
40	13/15	13/16	14/18	15/19	16/20	17/21	16/22	17/23	15/26	16/28	16/29	16/30
35	13/16	14/17	15/19	16/20	17/22	19/22	17/24	18/25	16/27	18/29	14/30	17/32
30	13/16	14/18	16/20	17/22	18/24	20/23	19/25	19/27	18/30	18/32	18/32	19/34
25	14/17	15/19	17/21	18/24	19/25	22/25	21/27	22/30	20/32	20/34	20/34	21/36
20	14/18	16/20	18/23	20/26	21/28	24/28	24/31	25/33	23/35	22/37	22/37	24/40
15	16/19	17/22	19/25	23/29	24/31	28/31	27/35	29/39	27/39	25/42	24/42	26/42
10	18/22	18/25	21/30	26/34	28/35	33/36	33/40	36/43	31/42	30/48	29/46	30/46
5	20/26	24/28	28/36	34/40	33/41	38/42	44/48	46/51	37/52	40/56	37/57	38/58

*** Pour trouver le centile approprié pour les garçons et les filles:** Ajoutez les deux (2) mesures moyennes de plis de la peau (triceps et muscle sous-scapulaire, c.-à-d. 11/14) Trouvez votre CENTILE en lisant la colonne d'âge appropriée jusqu'à ce que vous croisiez la mesure du pli de la peau. Ensuite, lisez le centile en regardant à gauche dans cette ligne. (Exemple : âge 9 ans, mesures moyennes de plis de la peau 11/14, centile 75).

EMPLACEMENT DE MESURE DES PLIS DE LA PEAU

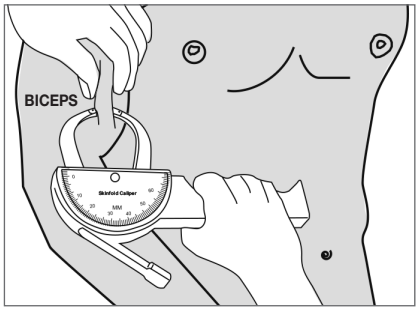
TRICEPS

Entre l'extrémité de l'olécrâne du cubitus (coude) et l'omoplate (épaule). Marquez le point sur l'arrière du bras à mi-chemin entre l'extrémité du coude et la marque sur l'épaule doit être à mi-chemin entre les mâchoires de l'étrier.



BICEPS

Au milieu du muscle (généralement, c'est à l'opposé du mamelon).
Marquez le point à mi-chemin entre le muscle du biceps FLÉCHI. Lorsque vous prenez la mesure, le muscle (bras) doit être RELÂCHÉ et ans une position perpendiculaire.



INDICATIONS D'USAGE ET PRÉCAUTIONS

Ces appareils sont conçus pour une utilisation professionnelle par des opérateurs qualifiés possédant les compétences nécessaires. L'utilisation du produit implique un contact direct avec la peau du patient; porter toujours des gants de protection, ne pas utiliser sur la peau terne, manipuler soigneusement pour éviter toute abrasion accidentelle. Nettoyer et stériliser avant chaque utilisation; utilisez une solution désinfectante non agressive neutre (PH7), ne pas utiliser de solutions contenant des ions de chlorure ou une teneur élevée en alcool. Ce produit est destiné à fournir des mesures indicatives faciles à lire.

⚠	Attention: lisez attentivement les instructions (avertissements)		Consulter les instructions d'utilisation
☂	Á conserver dans un endroit frais et sec		Á conserver à l'abri de la lumière du soleil
REF	Code produit	LOT	Numéro de lot

CONDITIONS DE GARANTIE GIMA

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

Para la medición indicativa, no para fines de diagnóstico, del tejido subcutáneo y la conversión de esta medición en porcentaje indicativo de grasa corporal.

INTRODUCCIÓN

El plicómetro se utiliza para medir el espesor de los pliegues cutáneos.
Las medidas se realizan en sitios específicos seleccionados. La medida del espesor del pliegue cutáneo se traduce sucesivamente, usando las tablas correspondientes, en un porcentaje de grasa corporal.

PROCEDIMIENTOS DE MEDIDA DE LOS PLIEGUES CUTÁNEOS

Localice y mida cada pliegue cutáneo con cuidado. Los resultados pueden variar si las medidas no se toman de manera coherente en el sitio exacto con el mismo “pellizco” de pliegue cutáneo y la misma presión de plicómetro.
Adopte el mismo procedimiento de medición para cada pliegue cutáneo.

a. Tome la medida del pliegue cutáneo directamente en la piel, sin prendas de vestir.
b. Pellizque y sujete con una mano el pliegue de la piel, utilice la mano libre para medir el espesor del pliegue cutáneo con el plicómetro.
c. Efectúe la medición tres veces en cada sitio del pliegue cutáneo. El espesor final del pliegue cutáneo en el sitio seleccionado es el promedio de estas tres lecturas.
d. Marque, con un lápiz de grasa, el punto de medición en el sitio del pliegue cutáneo seleccionado.
e. Pellizque un pliegue de la piel con el pulgar y el dedo índice de la mano izquierda.
f. Aplique el plicómetro en el sitio de manera tal que la marca del lápiz de grasa en el lado del pliegue cutáneo se encuentre a nivel del punto medio entre las pinzas del plicómetro.
g. Suelte su pulgar derecho de la palanca del plicómetro para que las puntas de la pinza del plicómetro puedan ejercer la fuerza completa sobre el pliegue cutáneo.
h. Lea la medida del pliegue cutáneo (en milímetros) directamente desde el cuadrante del plicómetro.
i. Compruebe la lectura de la medida dos veces más. Para obtener resultados exactos se requieren 3 medidas en cada sitio.
j. La lectura del pliegue cutáneo para el sitio es el promedio de las tres lecturas.
k. Lectura promedio del pliegue cutáneo = (R1 + R2 + R3) / 3

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL RESULTANTE DE LAS MEDIDAS DE LOS PLIEGUES CUTÁNEOS

Después de tomar las medidas de los pliegues cutáneos, estas medidas se pueden convertir en CONTENIDO DE GRASA CORPORAL EXPRESADO COMO PORCENTAJE DE PESO CORPOREO.
Estos valores de porcentaje varían según la edad y el sexo.

TABLAS PARA ADULTOS

Para determinar el contenido de grasa equivalente, expresado como porcentaje de peso corporal, para hombres y mujeres adultos:

1. Calcule las cuatro (4) mediciones promedio de pliegue cutáneo (bicéps, tríceps, subescapular y suprailíaco).
2. Utilice los valores indicados en la tabla correspondiente de porcentaje de peso corporal (hombre o mujer). El valor de grasa corporal como porcentaje de peso corporal se encuentra en la intersección de la columna GRUPO DE EDAD y la fila SUMA DE LOS PLIEGUES CUTÁNEOS.

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL -- HOMBRES / MUJERES

Suma promedio de 4 pliegues cutáneos mm	EDAD			
	17-29 hombres/mujeres	30-39 hombres/mujeres	40-49 hombres/mujeres	50+ hombres/mujeres
15	4.8 / 10.5	- / -	- / -	- / -
20	8.1 / 14.1	12.2 / 17.0	12.2 / 19.8	12.6 / 21.4
25	10.5 / 16.8	14.2 / 19.4	15.0 / 22.2	15.6 / 24.0
30	12.9 / 19.5	16.2 / 21.8	17.7 / 24.5	18.6 / 26.0
35	14.7 / 21.5	17.7 / 23.7	19.6 / 26.4	20.8 / 28.5
40	16.4 / 23.4	19.2 / 25.5	21.4 / 28.2	22.9 / 30.3
45	17.7 / 25.0	20.4 / 26.9	23.0 / 29.6	24.7 / 31.9
50	19.0 / 26.5	21.5 / 28.2	24.6 / 31.0	26.5 / 33.4
55	20.1 / 27.8	22.5 / 29.4	25.9 / 32.1	27.9 / 34.6
60	21.2 / 29.1	23.5 / 30.6	27.1 / 33.2	29.2 / 35.7
65	22.2 / 30.2	24.3 / 31.6	28.2 / 34.1	30.4 / 36.7
70	23.1 / 31.2	25.1 / 32.5	29.3 / 35.0	31.6 / 37.7
75	24.0 / 32.2	25.9 / 33.4	30.3 / 35.9	32.7 / 38.7
80	24.8 / 33.1	26.6 / 34.3	31.2 / 36.7	33.8 / 39.6
85	25.5 / 34.0	27.2 / 35.1	32.1 / 37.5	24.8 / 40.4
90	26.2 / 34.8	27.8 / 35.8	33.0 / 38.3	25.8 / 41.2
95	26.9 / 35.6	28.4 / 36.5	33.7 / 39.0	36.6 / 41.9
100	27.6 / 36.4	29.0 / 37.2	34.4 / 39.7	37.4 / 42.6
105	28.2 / 37.1	29.6 / 37.9	35.1 / 40.4	38.2 / 43.3
110	28.8 / 37.8	30.1 / 38.6	25.8 / 41.0	39.0 / 43.9
115	29.4 / 38.4	30.6 / 39.1	36.4 / 41.5	39.7 / 44.5
120	30.0 / 39.0	31.1 / 39.6	37.0 / 42.0	40.4 / 45.1
125	30.5 / 39.6	31.5 /40.1	37.6 / 42.5	41.1 / 45.7
130	31.0 / 40.2	31.9 / 40.6	38.2 / 43.0	41.8 / 46.2
135	31.5 / 40.8	32.3 / 41.1	38.7 / 43.5	42.5 / 46.7
140	32.0 / 41.3	32.7 / 41.6	39.2 / 44.0	43.0 / 47.2
145	32.5 / 41.8	33.1 / 42.1	39.7 / 44.5	43.6 / 47.7
150	32.9 / 42.3	33.5 / 42.6	40.2 / 45.0	44.1 / 48.2
155	33.3 / 42.8	33.9 / 43.1	40.7 / 45.5	44.6 / 48.7
160	33.7 / 43.3	34.3 / 43.6	41.2 / 45.8	45.1 / 49.2
165	34.1 / 43.7	34.6 / 44.0	41.6 / 46.2	45.6 / 49.6
170	34.5 / 44.1	34.8 / 44.4	42.0 / 46.6	46.1 / 50.0
175	34.9 / -	- / 44.8	- / 47.0	- / 50.4
180	35.3 / -	- / 45.2	- / 47.4	- / 50.8
185	35.6 / -	- / 45.6	- / 47.8	- / 51.2
190	35.9 / -	- / 45.9	- / 48.2	- / 51.6
195	- / -	- / 46.2	- / 48.5	- / 52.0
200	- / -	- / 46.5	- / 48.8	- / 52.4
205	- / -	- / -	- / 49.1	- / 52.7
210	- / -	- / -	- / 49.4	- / 53.0

SUBESCAPULAR

Debajo de la punta del ángulo inferior de la escápula, con un ángulo de 45 grados con respecto a la vertical (espalda, justo bajo la escápula).

Marque el punto justo debajo de al escápula en el punto medio entre la columna y el costado. Al tomar la medida, el plicómetro deberá estar orientado a 45 grados.

SUPRAILÍACO
Arriba de la cresta ilíaca en la línea medioaxilar (aproximadamente una pulgada por encima del hueso ilíaco con un ángulo de 45 grados con respecto a la vertical).
Marque el punto aproximadamente una pulgada por encima del hueso ilíaco. Al tomar la medida, el plicómetro deberá estar orientado a 45 grados.

TABLAS PARA NIÑOS

La AAHPERD (Alianza estadounidense para la salud, la educación física, la recreación y la danza) sugiere que las normas porcentuales nacionales son la mejor referencia para las mediciones de los pliegues cutáneos y el contenido de grasa corporal en niños menores de 17 años. AAHPERD sugiere que el porcentil ideal es el porcentil 50: aquellos que se encuentran por debajo del porcentil 25 deberían ser alentados a reducir la cantidad de grasa corporal, mientras que aquellos que se encuentran por encima del porcentil 90 no deberían ser alentados a perder grasa corporal.
Para determinar el porcentil apropiado para niños y niñas:
1. Calcule las dos (2) mediciones promedio de pliegue cutáneo (tríceps y subescapular).
2. Encuentre su PORCENTIL en la intersección entre la columna de edad adecuada y la medición del pliegue cutáneo.
   Entonces lea el porcentil mirando a la izquierda en esa fila. Ver la tabla del porcentil para niños/niñas a continuación.

TABLA DEL PORCENTIL DE GRASA CORPORAL Y PLIEGUE CUTÁNEO NIÑOS/NIÑAS

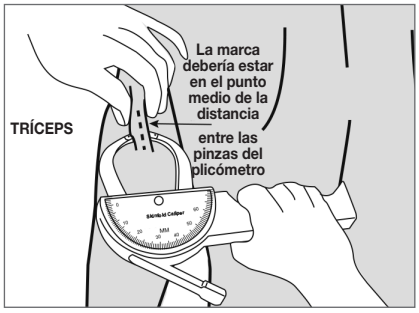
Porcentaje	EDAD											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	1er número - promedio de mediciones de tríceps y subescapular para NIÑOS /2o número - promedio de mediciones de tríceps y subescapular para NIÑAS											
99	7/8	7/8	7/8	7/9	7/9	8/8	7/9	7/10	7/10	8/11	8/11	8/12
90	9/10	9/11	9/11	10/12	10/12	10/12	10/13	9/15	10/13	10/16	10/16	10/16
85	10/11	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	10/13	10/14	10/16	11/17	11/18	11/18
80	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	12/14	11/14	11/15	11/17	11/18	11/19	11/19
75	11/12	11/12	11/13	11/14	12/14	12/15	11/15	12/16	11/18	12/20	12/20	12/20
70	11/12	11/13	11/14	12/15	12/15	12/16	12/16	12/17	12/19	12/21	12/21	13/22
65	11/1 3	11/13	12/14	12/15	13/16	13/16	13/17	12/18	12/20	13/22	13/22	13/22
60	12/13	12/14	12/15	13/16	13/17	14/17	13/17	13/19	13/21	13/23	13/23	14/24
55	12/14	12/15	13/16	13/16	14/18	15/18	14/19	14/20	13/22	14/24	14/24	14/26
50	12/14	12/15	13/16	14/17	14/18	16/19	15/19	15/20	14/24	14/25	14/25	15/27
45	13/15	13/16	14/17	14/18	15/20	16/20	15/21	16/22	14/25	15/26	15/27	16/28
40	13/15	13/16	14/18	15/19	16/20	17/21	16/22	17/23	15/26	16/28	16/29	16/30
35	13/16	14/17	15/19	16/20	17/22	19/22	17/24	18/25	16/27	18/29	14/30	17/32
30	13/16	14/18	16/20	17/22	18/24	20/23	19/25	19/27	18/30	18/32	18/32	19/34
25	14/17	15/19	17/21	18/24	19/25	22/25	21/27	22/30	20/32	20/34	20/34	21/36
20	14/18	16/20	18/23	20/26	21/28	24/28	24/31	25/33	23/35	22/37	22/37	24/40
15	16/19	17/22	19/25	23/29	24/31	28/31	27/35	29/39	27/39	25/42	24/42	26/42
10	18/22	18/25	21/30	26/34	28/35	33/36	33/40	36/43	31/42	30/48	29/46	30/46
5	20/26	24/28	28/36	34/40	33/41	38/42	44/48	46/51	37/52	40/56	37/57	38/58

*** Para determinar el porcentil apropiado para niños y niñas:** Calcule las dos (2) mediciones promedio de los pliegues cutáneos (tríceps y subescapular, p.ej 11/14). Encuentre su PORCENTIL en la intersección entre la columna de edad adecuada y la medición del pliegue cutáneo. Entonces lea el porcentil mirando a la izquierda en esa fila. (Ejemplo: edad 9 años, con lecturas promedio de los pliegues cutáneos 11/14, el porcentil debería ser 75).

PUNTOS DE MEDICIÓN DE LOS PLIEGUES CUTÁNEOS

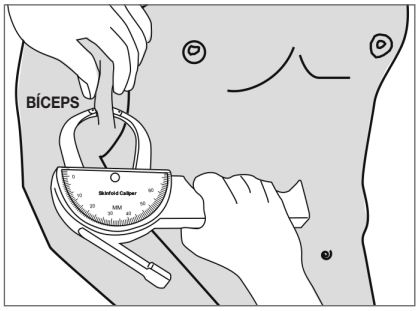
TRÍCEPS

Entre la punta del olécranon del cúbito (codo) y el acromion de la escápula (hombro). Marque el punto en la parte posterior del brazo en el punto medio de la distancia entre la punta del codo y el hombro, la marca debería estar en el punto medio de la distancia entre las pinzas del plicómetro.



BÍCEPS

Punto central del músculo (generalmente este estaría enfrente del pezón).
Marque el punto a nivel del punto medio entre el músculo bíceps FLEXIONADO. Cuando se toma la medida, el músculo (brazo) debería estar RELAJADO y en posición perpendicular.



INDICACIONES DE USO Y PRECAUCIONES

Estos dispositivos están diseñados para uso profesional por operadores cualificados con las habilidades necesarias. El uso del producto implica el contacto directo con la piel del paciente; siempre utilizar guantes de protección, no utilizar en la piel opaca y manejar con cuidado para evitar la abrasión accidental.
Limpiar y esterilizar antes de cada uso; utilizar una solución desinfectante neutral no agresiva (PH7), no utilizar soluciones que contengan iones de cloruro o alto contenido de alcohol. Este producto está destinado a proporcionar medidas indicativas fáciles de leer.

⚠	Precaución: lea las instrucciones (advertencias) cuidadosamente		Consultar las instrucciones de uso
	Conservar en un lugar fresco y seco		Conservar al amparo de la luz solar
REF	Código producto	LOT	Número de lote

CONDICIONES DE GARANTÍA GIMA

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