

CUTIMETRIA

Un sistem complet diferit pentru estimarea excesului de grăsime corporală, și care prezintă avantajul de a fi extrem de ușor de utilizat, se bazează pe măsurarea grosimii pliurilor cutanate. Deoarece cea mai mare parte a grăsimii în exces se depune în stratul subcutanat, o estimare destul de precisă a cantității acesteia se poate deduce din citirea directă a datelor, folosind un instrument special și anume un „cutimetru”.

Caliperul pentru pliurile cutanate: aplicat în locurile potrivite, permite măsurarea pliurilor cutanate.

- Pliurile cutanate utilizate cel mai frecvent sunt:
- Pliul tricipital sau brahial posterior
Acesta trebuie identificat exact în punctul median al unei linii imaginare care unește vârful acromionului scapulei cu vârful olecranului, cu antebrațul îndoit la 90°, însă trebuie să fie ridicat și măsurat în timp ce antebrațul atârână liber, formând pliul în direcție paralelă cu axul longitudinal al brațului. Măsurarea acestui pli este esențială pentru evaluarea grăsimii corporale și trebuie să se facă la toate persoanele (vezi ilustrația).
 - Pliul subscapular
Acesta trebuie măsurat imediat sub unghiul inferior al scapulei, de-a lungul unei linii diagonale ce coboară în direcție medie-laterală și este înclinată la 45°.

Alte pliuri cutanate ce se pot măsura sunt:
Pliul bicipital, pli vertical format în treimea mijlocie de-a lungul liniei mediane brahiale anterioare;
Pliul crestei iliace, pli vertical de-a lungul liniei axilare medie a înălțimii crestei iliace;
Pliul cvadricipital, pli vertical de-a lungul liniei mediane anterioare a coapsei, între treimea inferioară și treimea mijlocie a acesteia.
Cutimetria permite să se stabilească cu certitudine dacă o anumită persoană se încadrează în intervalul normal de greutate sau se află sub sau peste acest interval și în ce măsură se abate de la acesta.

CONDIȚII DE GARANȚIE GIMA
Se aplică garanția B2B standard Gima, de 12 luni.

TABEL DE MĂSURARE
Puncte de măsurare la bărbat

Punct	Direcție a pliului	Măsurare
Torace	Diagonală	Prindeți pliul la jumătatea distanței între linia axilară anterioară și sfârc. Prindeți pliul pe verticală, la 2 cm de ombilic.
Abdomen	Verticală	Ridicați pliul în partea anterioară a coapsei, la jumătatea distanței între plica inghinală și marginea proximală a rotulei. Mutați greutatea corpului pe piciorul stâng.
Coapsă	Verticală	

- Recomandări pentru măsurare
- Efectuați toate măsurătorile pe partea dreaptă a corpului dvs.
 - Pentru o cât mai mare precizie, identificați cu atenție și rețineți punctele dumneavoastră de măsurare.
 - Efectuați măsurătoarea pe pielea uscată și fără niciun fel de substanțe aplicate pe aceasta.
 - Nu efectuați măsurătoarea imediat după exerciții fizice, deoarece acestea determină fluctuații ale fluidelor corporale.

Puncte de măsurare la femeie

Punct	Direcție a pliului	Măsurare
Triceps	Verticală	Chwycić fałd w połowie odległości między stawem barkowym a łokciowym, pośrodku tylnej części ramienia.
Talie	Diagonală	Chwycić fałd po przekątnej powyżej grzebienia biodrowego wzdłuż przedniej linii pośladkowej.
Coapsă	Verticală	Unieść fałd z przodu uda, w połowie odległości między fałdem pachwinowym a krawędzią rzepki. Przenieść ciężar ciała na lewą stopę.

„Scală de evaluare” a grăsimii corporale

Numeroase persoane își doresc un „sistem de evaluare” pentru a-și estima propriul nivel actual de grăsime corporală. Tabelul de mai jos oferă un important sistem de evaluare.

BĂRBAT

Vârstă	CU RISC	EXCELENTĂ	BUNĂ	SUFICIENTĂ	REDUSĂ	FOARTE REDUSĂ
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%	

FEMEIE

Vârstă	CU RISC	EXCELENTĂ	BUNĂ	SUFICIENTĂ	REDUSĂ	FOARTE REDUSĂ
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%	

În partea stângă, imaginile din carte ilustrează tehnica pentru „capsarea” pielii în vederea măsurării procentului de grăsime corporală folosind cutimetrele.

Măsurătorile sunt orientative.
Nu utilizați în scopuri de diagnosticare.

Produsător:
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
B106-109, No.535, Qinghuiqiao Road, HiTech Zone, Ningbo, China
Made in China
Email: ason@nbgecen.com

Importat din:
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legalmail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Distribuit de:
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