



Skabelon

Målebåndsprotokol

Målevejledning og tabel

Sådan måler du sammenligneligt

- Mål om morgenen, fastende, efter toiletbesøg og før træning.
- Brug altid det samme fleksible målebånd. Det skal ligge fladt uden at skære ind, og løbe vandret.
- Slap af i musklerne og ånd normalt ud. Træk ikke maven ind.
- Mål hvert sted to gange og skriv gennemsnittet ind. På arme og ben: mål altid samme side af kroppen.
- Det rækker at måle hver anden til fjerde uge. Ændringer på få millimeter er målestøj.

Målesteder

Halsomkreds	Lige under strubehovedet, båndet hælder let nedad foran.
Bryst	I højde med brystvorterne, armene hænger løst, efter normal udånding.
Talje	Mænd i højde med navlen, kvinder det smalleste sted af taljen.
Hofte	Det bredeste sted af balderne, fødderne samlet.
Overarm	Det tykkeste sted, armen hænger afslappet. Måler du spændt, så mål altid spændt.
Lår	Det tykkeste sted lige under balden, vægten på begge ben.
Læg	Det tykkeste sted, stående.

Hals, talje, hofte og højde rækker til et overslag over kropsfedt efter US Navy-metoden. Kropsfedt-beregneren på [leanislaw.app](#) regner det ud.

Generel information, ikke lægelig rådgivning. Ved sygdom, smerter eller graviditet: tal med din læge først.

Enhed (cm eller in): _____

[illegible]