



Plantilla

Registro de medidas

Guía de medición y tabla

Cómo medir de forma comparable

- Mide por la mañana, en ayunas, tras ir al baño y antes de entrenar.
- Usa siempre la misma cinta métrica flexible. Debe quedar plana sin apretar y en horizontal.
- Deja los músculos relajados y espira con normalidad. No metas tripa.
- Mide cada zona dos veces y anota la media. En brazos y piernas mide siempre el mismo lado.
- Medir cada dos a cuatro semanas es suficiente. Cambios de pocos milímetros son ruido de medición.

Zonas de medición

Cuello	Justo debajo de la laringe, cinta algo inclinada hacia abajo por delante.
Pecho	A la altura de los pezones, brazos sueltos, tras una espiración normal.
Cintura	Hombres a la altura del ombligo, mujeres en la parte más estrecha de la cintura.
Cadera	En la parte más ancha de los glúteos, pies juntos.
Brazo	En la parte más gruesa, brazo relajado. Si mides contraído, mide siempre contraído.
Muslo	En la parte más gruesa, justo bajo el pliegue del glúteo, peso en ambas piernas.
Gemelo	En la parte más gruesa, de pie.

Cuello, cintura, cadera y altura bastan para estimar la grasa corporal con el método de la US Navy. La calculadora de grasa corporal de leanislaw.app lo calcula.

Información general, no es asesoramiento médico. Si tienes alguna enfermedad, dolores o estás embarazada, consulta antes con un médico.

Unidad (cm o in): _____

[illegible]