

Comment mesurer de façon comparable

- Mesure le matin, à jeun, après les toilettes et avant l'entraînement.
- Utilise toujours le même mètre ruban souple. Il doit être plaqué sans serrer, et bien horizontal.
- Garde les muscles relâchés et expire normalement. Ne rentre pas le ventre.
- Mesure chaque zone deux fois et note la moyenne. Pour les bras et les jambes, mesure toujours le même côté.
- Mesurer toutes les deux à quatre semaines suffit. Des écarts de quelques millimètres sont du bruit de mesure.

Zones de mesure

Cou	Juste sous le larynx, mètre légèrement incliné vers le bas à l'avant.
Poitrine	À hauteur des mamelons, bras relâchés, après une expiration normale.
Tour de taille	Hommes à hauteur du nombril, femmes à l'endroit le plus étroit de la taille.
Hanches	À l'endroit le plus large des fessiers, pieds joints.
Bras	À l'endroit le plus épais, bras relâché. Si tu mesures contracté, mesure toujours contracté.
Cuisse	À l'endroit le plus épais, juste sous le pli fessier, poids réparti sur les deux jambes.
Mollet	À l'endroit le plus épais, debout.

Cou, taille, hanches et taille de corps suffisent pour estimer le taux de masse grasse avec la méthode US Navy. Le calculateur de masse grasse sur [leanislaw.app](#) le calcule.

Informations générales, pas un avis médical. En cas de maladie, de douleurs ou de grossesse, demande d'abord l'avis d'un médecin.

Unité (cm ou in) : _____

[illegible]