

Come misurare in modo confrontabile

- Misura al mattino, a digiuno, dopo essere andato in bagno e prima dell'allenamento.
- Usa sempre lo stesso metro flessibile. Deve aderire senza stringere e restare orizzontale.
- Lascia i muscoli rilassati ed espira normalmente. Non risucchiare la pancia.
- Misura ogni punto due volte e annota la media. Per braccia e gambe misura sempre lo stesso lato.
- Basta misurare ogni due-quattro settimane. Variazioni di pochi millimetri sono rumore di misura.

Punti di misura

Collo	Subito sotto la laringe, metro leggermente inclinato verso il basso davanti.
Petto	All'altezza dei capezzoli, braccia rilassate, dopo una normale espirazione.
Vita	Uomini all'altezza dell'ombelico, donne nel punto più stretto della vita.
Fianchi	Nel punto più largo dei glutei, piedi uniti.
Braccio	Nel punto più spesso, braccio rilassato. Chi misura in contrazione deve misurare sempre in contrazione.
Coscia	Nel punto più spesso, appena sotto la piega del gluteo, peso su entrambe le gambe.
Polpaccio	Nel punto più spesso, in piedi.

Collo, vita, fianchi e altezza bastano per stimare la massa grassa con il metodo US Navy. Il calcolatore della massa grassa su [leanislaw.app](#) la calcola.

Informazioni generali, non una consulenza medica. In caso di patologie, dolori o gravidanza, chiedi prima il parere del medico.

Unità (cm o in): _____

[illegible]