

Zo meet je vergelijkbaar

- Meet 's ochtends, nuchter, na het toiletbezoek en vóór de training.
- Gebruik altijd hetzelfde flexibele meetlint. Het ligt glad aan, snijdt niet in en loopt horizontaal.
- Laat je spieren ontspannen en adem normaal uit. Trek je buik niet in.
- Meet elke plek twee keer en noteer het gemiddelde. Meet bij armen en benen altijd dezelfde lichaamskant.
- Elke twee tot vier weken meten is genoeg. Verschillen van een paar millimeter zijn meetruis.

Meetplekken

Nek	Direct onder het strottenhoofd, lint aan de voorkant iets schuin naar beneden.
Borst	Op tepelhoogte, armen ontspannen, na normaal uitademen.
Middel	Mannen ter hoogte van de navel, vrouwen op het smalste punt van de taille.
Heupen	Op het breedste punt van de billen, voeten tegen elkaar.
Bovenarm	Op het dikste punt, arm ontspannen. Wie aangespannen meet, meet altijd aangespannen.
Bovenbeen	Op het dikste punt vlak onder de bilplooï, gewicht op beide benen.
Kuit	Op het dikste punt, staand.

Nek, taille, heupen en lengte volstaan voor een schatting van het vetpercentage met de US Navy-methode. De vetpercentage-calculator op leanislaw.app rekt het uit.

Algemene informatie, geen medisch advies. Overleg bij aandoeningen, pijn of zwangerschap eerst met een arts.

Eenheid (cm of in): _____

[illegible]