



Mal

Målebåndprotokoll

Måleveiledning og tabell

Slik måler du sammenlignbart

- Mål om morgenen, fastende, etter do-besøk og før trening.
- Bruk alltid samme fleksible målebånd. Det skal ligge flatt uten å skjære inn, og gå vannrett.
- Slapp av i musklene og pust normalt ut. Ikke trekk inn magen.
- Mål hvert sted to ganger og før inn gjennomsnittet. På armer og bein: mål alltid samme kroppsside.
- Det holder å måle hver andre til fjerde uke. Endringer på noen få millimeter er målestøy.

Målesteder

Halsomkrets	Rett under strupehodet, båndet heller litt nedover foran.
Bryst	I høyde med brystvortene, armene henger løst, etter normal utpust.
Midje	Menn i høyde med navlen, kvinner der midjen er smalest.
Hofte	Der setet er bredest, føttene samlet.
Overarm	Der den er tykkest, armen henger avslappet. Måler du spent, mål alltid spent.
Lår	Der det er tykkest like under setefolden, vekten på begge bein.
Legg	Der den er tykkest, stående.

Hals, midje, hofte og høyde holder for et anslag på kroppsfett etter US Navy-metoden. Kroppsfett-kalkulatoren på [leanislaw.app](#) regner det ut.

Generell informasjon, ikke medisinsk rådgivning. Ved sykdom, smerter eller graviditet: snakk med lege først.

Enhet (cm eller in): _____

[illegible]