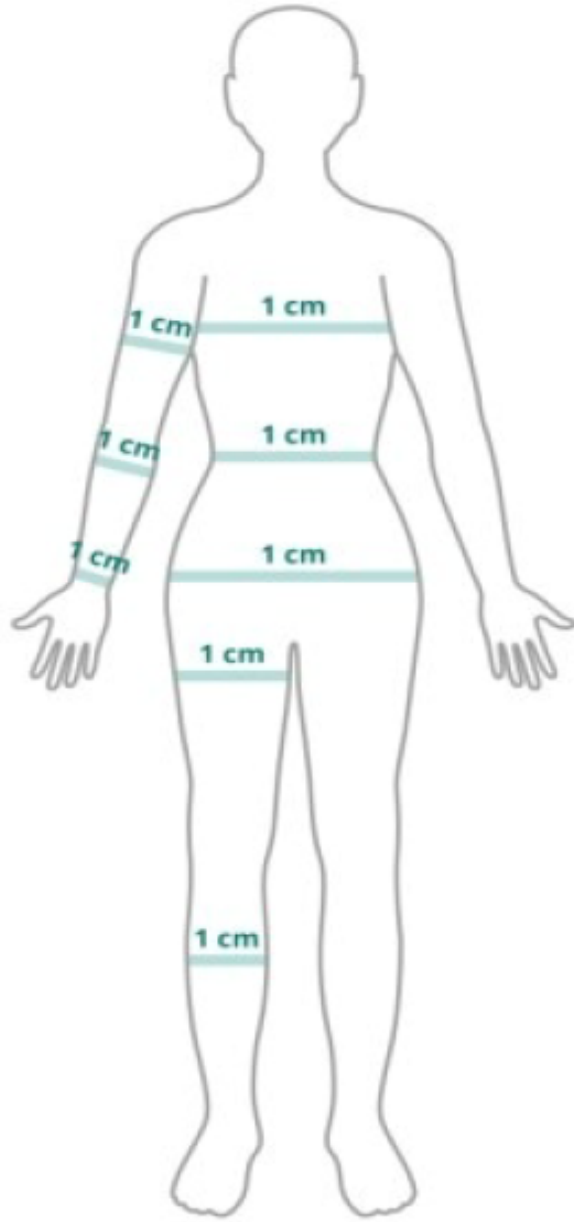


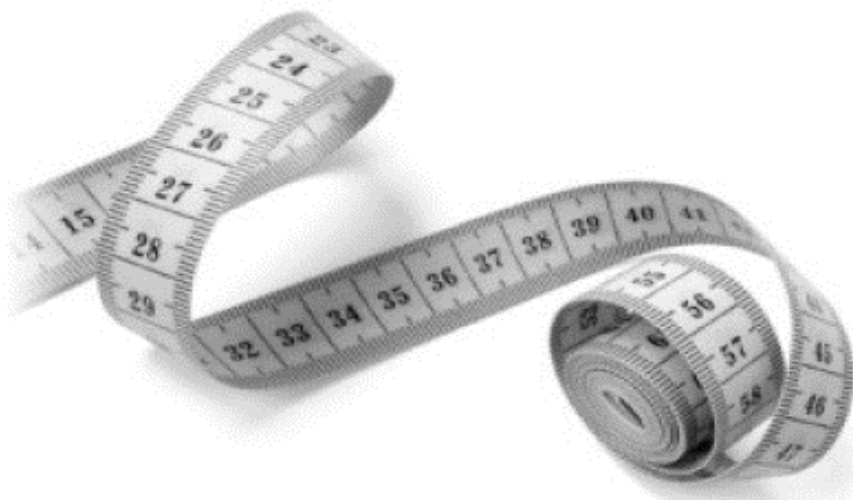
## Pomiar obwodów ciała



Masa ciała	Wzrost	BMI
Biodra	Klatka piersiowa	Łydka
Nadgarstek	Przedramię	Ramię
Szyja / kark	Talia	Udo

Biodra  
Klatka piersiowa  
Łydka  
Nadgarstek  
Przedramię  
Ramię  
Szyja / kark  
Talia  
Udo

## Instrukcja dokonywania pomiarów



Pomiary obwodów ciała dają szerszy obraz sytuacji niż sam wskaźnik masy ciała. Często, stając na wagę nie widzimy rezultatów, a tak na prawdę tracimy tkankę tłuszczową, co widać wyraźnie przy pomiarach zwykłym centymetrem krawieckim. Dlatego też należy mieć na uwadze, że kilogramy widoczne na naszej wadze łazienkowej nie zawsze są adekwatne do utraty tłuszczowej masy ciała, szczególnie kiedy wprowadzamy aktywność fizyczną.

<b>Biodra</b>	Obwód bioder mierzymy w najszerszym miejscu miednicy.
<b>Klatka piersiowa</b>	Obwód klatki piersiowej mierzymy zawsze na wysokości sutków. Jeśli pomiaru dokonujemy w bieliźnie, to za każdym razem powinna być taka sama. Nie powinna zawierać także żadnych dodatków ani usztywnień.
<b>Łydka</b>	Obwód łydki mierzymy w jej najszerszym miejscu, mięsień powinien być rozluźniony.
<b>Przedramię</b>	Przedramię mierzymy w najszerszym miejscu przy wyprostowanym ramieniu i rozluźnionych mięśniach.
<b>Ramię</b>	Mierzmy obwód pośrodku swobodnie opuszczonego ramienia. Przy kolejnych pomiarach należy zawsze mierzyć obwód tej samej ręki.
<b>Szyja / kark</b>	Obwód szyi mierzymy w najwęższym miejscu. Mięśnie powinny być rozluźnione, a postawa wyprostowana.
<b>Talia</b>	Obwód talii mierzymy w jej najwęższym miejscu po swobodnym wydechu. Nie należy wciągać brzucha ani napinać mięśni.
<b>Udo</b>	Obwód uda mierzymy na tej samej nodze, przy równomiernie rozłożonym ciężarze, w najszerszym miejscu, poniżej fałdu pośladkowego.