

OCENA ANTROPOMETRYCZNA

Pomiarów obwodów ciała i wagi należy dokonywać:

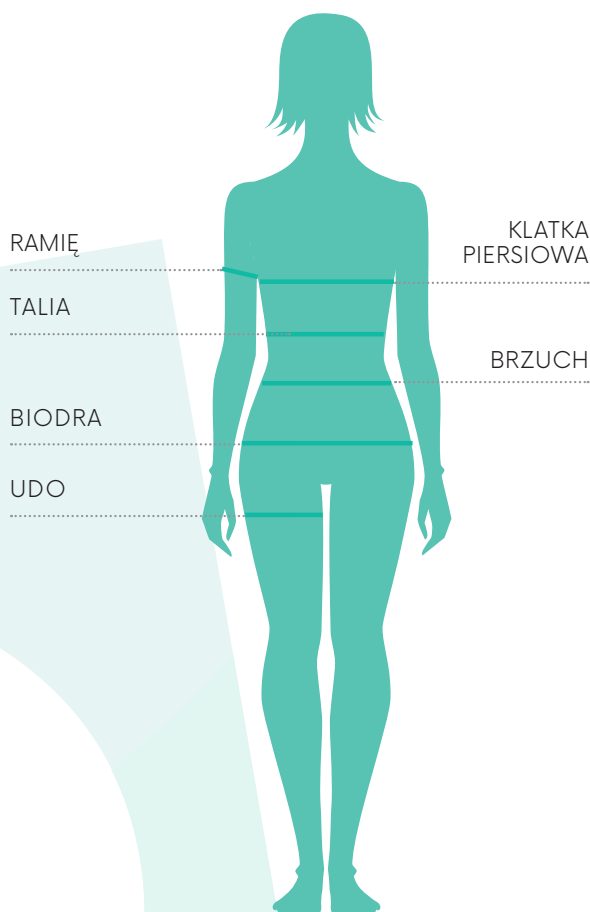
- ✓ raz w tygodniu, zawsze tego samego dnia
- ✓ po oddaniu pierwszego porannego moczu
- ✓ na czczo i bez ubrania
- ✓ za pomocą miarki krawieckiej i elektronicznej wagi łazienkowej
- ✓ z pomocą osoby trzeciej
- ✓ w pozycji prostej, nieruchomo, z ramionami rozluźnionymi i zwisającymi wzdłuż tułowia oraz dłońmi skierowanymi do wewnątrz
- ✓ w najszerszej części ramienia, klatki piersiowej i uda
- ✓ dwa palce nad pępkiem (w talii) i dwa palce poniżej pępka (na brzuchu)



Obwód klatki piersiowej, talii i brzucha należy zmierzyć na końcu cyklu oddechowego, czyli w momencie zakończenia normalnego wydechu.



Miarka powinna przylegać do skóry, ale nie wywierać na nią nacisku.



DZIENNICZEK POMIARÓW

OBWÓD								
DATA	GODZINA	WAGA	RAMIĘ	KLATKA PIERSIOWA	TALIA	BRZUCH	BIODRA	UDO
KROK 1								
RAZEM								
KROK 2								
RAZEM								
KROK 3								
RAZEM								
KROK 4								
RAZEM								



OBWÓD

DATA	GODZINA	WAGA	RAMIĘ	KLATKA PIERSIOWA	TALIA	BRZUCH	BIODRA	UDO
KROK 5								
RAZEM								
KROK 6								
RAZEM								
PODTRZYMANIE								
RAZEM								

