

LA PLICOMETRIA

Es un sistema completamente diferente para determinar la existencia de sobrepeso corporal, cuya ventaja es la simplicidad a la hora de realizar la toma de datos. Se basa en la medición del espesor de los pliegues cutaneos, ya que debajo de la piel es donde se deposita la mayor cantidad de grasa. Se puede realizar una evaluación precisa gracias a la lectura directa de los datos, utilizando un instrumento denominado "Plicómetro

El calibrador de pliegues cutáneos: aplicado en los lugares adecuados, permite la medición de los pliegues cutáneos.

Los pliegues cutáneos más utilizados son:
 

- Pliegue tricipital o braquial posterior

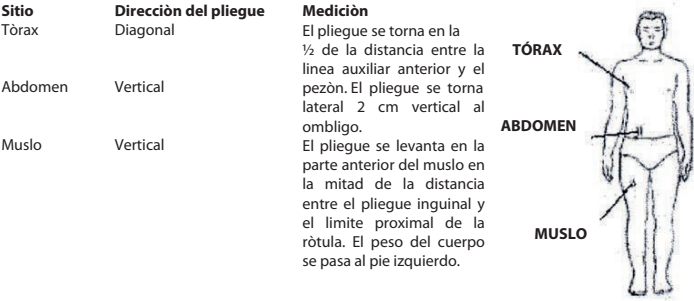
 Debe ubicarse exactamente en el punto medio de una línea ideal que discurre entre el vértice del acromion de la escápula y la punta del olécranon, con el antebrazo flexionado a 90°. Sin embargo, debe elevarse y medirse con el antebrazo colgando libremente, formando una línea paralela al eje longitudinal del brazo. La medición de este pliegue cutáneo es esencial para evaluar la grasa corporal y debe realizarse en todos los sujetos (véase la ilustración).

• El pliegue subescapular
 Debe determinarse inmediatamente debajo del ángulo inferior de la escápula, a lo largo de una línea diagonal descendente en dirección medio-lateral e inclinada a 45°.

Otros pliegues cutáneos medibles son:
 El pliegue bicipital, un pliegue vertical formado en el tercio medio a lo largo de la línea media anterior del hueso braquial; el pliegue de la cresta iliaca, un pliegue vertical a lo largo de la línea medioaxilar a la altura de la cresta iliaca; y el pliegue del cuádriceps, un pliegue vertical a lo largo de la línea media anterior del muslo, entre sus tercios inferior y medio. La psicometría permite determinar con precisión si el peso de un individuo se encuentra dentro del rango normal o cuánto se desvía de él.

TÉRMINOS DE GARANTÍA DE GIMA
 Se aplica la garantía estándar de Gima B2B de 12 meses.

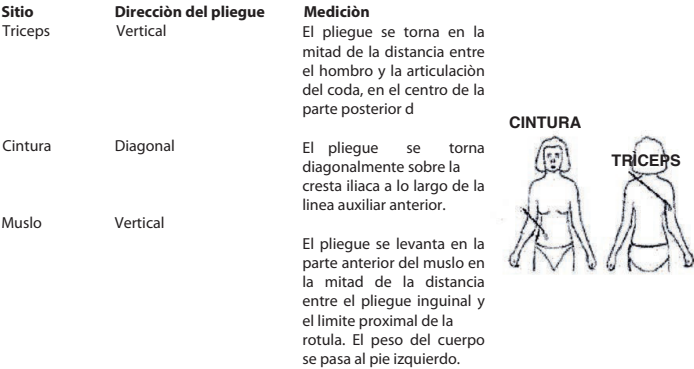
DIAGRAMA DE MEDICIÓN
 Sitios de medición para hombres



Consejos para realizar la medicion:
 

- Tome todas las mediciones en el lado derecho del cuerpo.
- Identifique cuidadosamente y recuerde el sitio de medición para conse-guir una medición mas exacta.
- Tome la medición cuando tenga la piel seca y sin lociones.
- No realice las mediciones justo después de haber hecho deporte por los cambios de los fluidos corporales.

Sitios de medicion para las mujeres



"Escala de puntuacion" de la grasa corpora!

Muchas personas quieren un "sistema de puntuación" para evaluar el nivei actual de la grasa corporal. La siguiente tabla proporciona un sistema de puntuación fiable.

HOMBRE

| EDAD  | ARRI-ESGADA | EXCELENTE | BUENA | RAZONA-BLE | MALA  | MUY MALA |
|-------|-------------|-----------|-------|------------|-------|----------|
| 19-24 | <6%         | 10.8%     | 14.9% | 19.0%      | 23.3% | >23.3%   |
| 25-29 |             | 12.8%     | 16.5% | 20.3%      | 24.4% |          |
| 30-34 |             | 14.5%     | 18.0% | 21.5%      | 25.2% |          |
| 35-39 |             | 16.1%     | 19.4% | 22.6%      | 26.1% |          |
| 40-44 |             | 17.5%     | 20.5% | 23.6%      | 26.9% |          |
| 45-49 |             | 18.6%     | 21.5% | 24.5%      | 27.6% |          |
| 50-54 |             | 19.8%     | 22.7% | 25.6%      | 28.7% |          |
| 55-59 |             | 20.2%     | 23.2% | 26.2%      | 29.3% |          |
| 60+   |             | 20.3%     | 23.5% | 26.7%      | 29.8% |          |

MUJER

| EDAD  | ARRI-ESGADA | EXCELENTE | BUENA | RAZONA-BLE | MALA  | MUY MALA |
|-------|-------------|-----------|-------|------------|-------|----------|
| 19-24 | <9%         | 18.9%     | 22.1% | 25.0%      | 29.6% | >29.6%   |
| 25-29 |             | 18.9%     | 22.0% | 25.4%      | 29.8% |          |
| 30-34 |             | 19.7%     | 22.7% | 26.4%      | 30.5% |          |
| 35-39 |             | 21.0%     | 24.0% | 27.7%      | 31.5% |          |
| 40-44 |             | 22.6%     | 25.6% | 29.3%      | 32.8% |          |
| 45-49 |             | 24.3%     | 27.3% | 30.9%      | 34.1% |          |
| 50-54 |             | 26.6%     | 29.7% | 33.1%      | 36.2% |          |
| 55-59 |             | 27.4%     | 30.7% | 34.0%      | 37.3% |          |
| 60+   |             | 27.6%     | 31.0% | 34.4%      | 38.0% |          |

A la izquierda, los dibujos del libro muestran la técnica para "pellizcar" la piel y así medir el % de grasa corpora! con plicímetros.

Las medidas son orientativas. No utilizar con fines diagnósticos.