

CUTIMETRIA

Un sistem complet diferit pentru estimarea excesului de grăsime corporală, și care prezintă avantajul de a fi extrem de ușor de utilizat, se bazează pe măsurarea grosimii pliurilor cutanate. Deoarece cea mai mare parte a grăsimii în exces se depune în stratul subcutanat, o estimare destul de precisă a cantității acesteia se poate deduce din citirea directă a datelor, folosind un instrument special și anume un „cutimetru”.

Caliperul pentru pliurile cutanate: aplicat în locurile potrivite, permite măsurarea pliurilor cutanate.

- Pliurile cutanate utilizate cel mai frecvent sunt:
- Pliul tricipital sau brahial posterior
Acesta trebuie identificat exact în punctul median al unei linii imaginare care unește vârful acromionului scapulei cu vârful olecranului, cu antebrațul îndoit la 90°, însă trebuie să fie ridicat și măsurat în timp ce antebrațul atârână liber, formând pliul în direcție paralelă cu axul longitudinal al brațului. Măsurarea acestui pli este esențială pentru evaluarea grăsimii corporale și trebuie să se facă la toate persoanele (vezi ilustrația).
 - Pliul subscapular
Acesta trebuie măsurat imediat sub unghiul inferior al scapulei, de-a lungul unei linii diagonale ce coboară în direcție medie-laterală și este înclinată la 45°.

Alte pliuri cutanate ce se pot măsura sunt:
Pliul bicipital, pli vertical format în treimea mijlocie de-a lungul liniei mediane brahiale anterioare;
Pliul crestei iliace, pli vertical de-a lungul liniei axilare medie a înălțimii crestei iliace;
Pliul cvadricipital, pli vertical de-a lungul liniei mediane anterioare a coapsei, între treimea inferioară și treimea mijlocie a acesteia.
Cutimetria permite să se stabilească cu certitudine dacă o anumită persoană se încadrează în intervalul normal de greutate sau se află sub sau peste acest interval și în ce măsură se abate de la acesta.

CONDIȚII DE GARANȚIE GIMA

Se aplică garanția B2B standard Gima, de 12 luni.

TABEL DE MĂSURARE
Puncte de măsurare la bărbat

Punct	Direcție a pliului	Măsurare
Torace	Diagonală	Prindeți pliul la jumătatea distanței între linia axilară anterioară și sfârc. Prindeți pliul pe verticală, la 2 cm de ombilic.
Abdomen	Verticală	Ridicați pliul în partea anterioară a coapsei, la jumătatea distanței între plica inghinală și marginea proximală a rotulei. Mutați greutatea corpului pe piciorul stâng.
Coapsă	Verticală	

Recomandări pentru măsurare

- Efectuați toate măsurătorile pe partea dreaptă a corpului dvs.
- Pentru o cât mai mare precizie, identificați cu atenție și rețineți punctele dumneavoastră de măsurare.
- Efectuați măsurătoarea pe pielea uscată și fără niciun fel de substanțe aplicate pe aceasta.
- Nu efectuați măsurătoarea imediat după exerciții fizice, deoarece acestea determină fluctuații ale fluidelor corporale.

Puncte de măsurare la femeie

Punct	Direcție a pliului	Măsurare
Triceps	Verticală	Chwycić fałd w połowie odległości między stawem barkowym a łokciowym, pośrodku tylnej części ramienia.
Talie	Diagonală	Chwycić fałd po przekątnej powyżej grzebienia biodrowego wzdłuż przedniej linii pośladkowej.
Coapsă	Verticală	Unieść fałd z przodu uda, w połowie odległości między fałdem pachwinowym a krawędzią rzepki. Przenieść ciężar ciała na lewą stopę.

„Scală de evaluare” a grăsimii corporale

Numeroase persoane își doresc un „sistem de evaluare” pentru a-și estima propriul nivel actual de grăsime corporală. Tabelul de mai jos oferă un important sistem de evaluare.

BĂRBAT

Vârstă	CU RISC	EXCELENTĂ	BUNĂ	SUFICIENTĂ	REDUSĂ	FOARTE REDUSĂ
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%	

FEMEIE

Vârstă	CU RISC	EXCELENTĂ	BUNĂ	SUFICIENTĂ	REDUSĂ	FOARTE REDUSĂ
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%	



În partea stângă, imaginile din carte ilustrează tehnica pentru „capsarea” pielii în vederea măsurării procentului de grăsime corporală folosind cutimetrele.



Măsurătorile sunt orientative.
Nu utilizați în scopuri de diagnosticare.



REF BFC-001

Re v. 4 - 02/26

Produsător:
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
B106-109, No.535, Qinghuiqiao Road, HiTech Zone, Ningbo, China
Made in China
Email: ason@nbgecen.com

Importat din:
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legalmail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Distribuit de:
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com

POMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Zupełnie inny system oceny nadwagi ciała, którego zaletą jest wyjątkowa prostota pomiaru, opierająca się na mierzeniu grubości fałdów skórnych. Ponieważ większość nadmiaru tkanki tłuszczowej odkłada się w tkance podskórnej, dość dokładną ocenę jej rozległości można uzyskać poprzez bezpośredni odczyt danych za pomocą specjalnego przyrządu, „Fałdomierza”.

Fałdomierz: zastosowany w odpowiednich miejscach.

Najczęściej stosowane do pomiaru fałdy skórne to:

- fałd tricepsa i mięśnia trójęgłowego ramienia
Należy go dokładnie określić w punkcie środkowym idealnej linii biegnącej między wierzchołkiem wyrostka barkowego łopatki a końcem wyrostka łokciowego, przy przedramieniu zgitym pod kątem 90°. Chwycić i zmierzyć fałd, gdy przedramię zwisa swobodnie, unosząc go w kierunku równoległym do podłużnej osi ramienia. Pomiar tego fałdu jest niezbędny do oceny tkanki tłuszczowej i musi być przeprowadzony u wszystkich pacjentów (patrz ilustracja).
- Fałd mięśnia podłopatkowego
Należy go wyznaczyć bezpośrednio poniżej dolnego kąta łopatki, wzdłuż ukośnej linii opadającej w kierunku środkowo-bocznym i nachylonej pod kątem 45°.

Inne fałdy skórne, które można zmierzyć to:

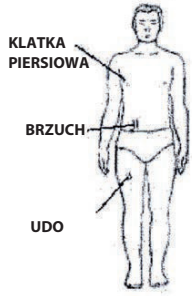
Fałd mięśnia dwugłowego, pionowy fałd utworzony na środku, wzdłuż przedniej linii środkowej ramienia;
Fałd grzebienia biodrowego, pionowy fałd na wysokości grzebienia biodrowego w linii pachowej środkowej;
Fałd mięśnia czworogłowego, pionowy fałd wzdłuż przedniej linii środkowej uda, między jego dolną a środkową częścią.
Pomiar tkanki tłuszczowej pozwala dokładnie określić, czy dana osoba mieści się w granicach normy, czy też powyżej lub poniżej niej i w jakim stopniu od niej odbiega.

WARUNKI GWARANCJI GIMA

Obowiązuje 12-miesięczna standardowa gwarancja B2B Gima.

TABELA POMIARÓW
Punkty pomiarowe dla mężczyzny

Punkt	Kierunek fałdu	Pomiar
Klatka piersiowa	Po przekątnej	Chwycić fałd w połowie odległości między przednią linią pachową a brodawką sutkową.
Brzuch	Pionowy	Chwycić fałd pionowo 2 cm od pępka.
Udo	Pionowy	Unieść fałd z przodu uda, w połowie odległości między fałdem pachwinowym a krawędzią rzepki. Przenieść ciężar ciała na lewą stopę.

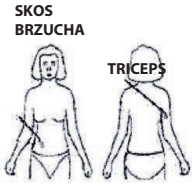


Wskazówki dotyczące pomiarów

- Wykonywać wszystkie pomiary po prawej stronie ciała.
- Aby uzyskać większą precyzję, dokładnie określić i zapamiętać punkty pomiarowe.
- Wykonywać pomiar na suchej skórze, na którą nie nałożono żadnych kremów i innych substancji.
- Nie wykonywać pomiaru bezpośrednio po wysiłku fizycznym z uwagi na zmiany w płynach ustrojowych.

Punkty pomiarowe dla kobiety

Punkt	Kierunek fałdu	Pomiar
Triceps	Függöleges	Chwycić fałd w połowie odległości między stawem barkowym a łokciowym, pośrodku tylnej części ramienia.
Talia	Po przekątnej	Chwycić fałd po przekątnej powyżej grzebienia biodrowego wzdłuż przedniej linii pośladkowej.
Udo	Pionowy	Unieść fałd z przodu uda, w połowie odległości między fałdem pachwinowym a krawędzią rzepki. Przenieść ciężar ciała na lewą stopę.



„Skala oceny” tkanki tłuszczowej

Wiele osób potrzebuje „systemu oceny”, aby oszacować swój aktualny poziom tkanki tłuszczowej. Poniższa tabela przedstawia wiarygodny system oceny.

MĘŻCZYZNA

Wiek	RYZIKO	DOSKONAŁY	DOBRY	WYSTARC-ZAJĄCY	KIEPSKI	BARDZO KIEPSKI
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%	

KOBIETA

Wiek	RYZIKO	DOSKONAŁY	DOBRY	WYSTARC-ZAJĄCY	KIEPSKI	BARDZO KIEPSKI
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%	



Zdjęcia po lewej stronie pokazują technikę „chwytania” skóry w celu pomiaru procentowej zawartości tkanki tłuszczowej za pomocą fałdomierza.



Pomiary mają charakter orientacyjny. Nie używać do celów diagnostycznych.



REF BFC-001

Re v. 4 - 02/26

Producent
NINGBO GECCEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
B106-109, No.335, Qingshuajiao Road, HTech Zone, Ningbo, China
Made in China
Email: ason@nbgeccen.com

Importowane z
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legaimail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Dystrybuowane przez
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com

BŐRREDŐMÉRÉS

Egy merőben új rendszer a túlsúly értékelésére, amely a bőrredők vastagságának mérésén alapul, és rendkívüli előnye a mérés egyszerűsége. Mivel a felesleges zsír nagy része a bőr alatti rétegben rakódik le, annak mennyiségét egy speciális eszköz, a bőrredőmérő.

A bőrredő-mérő tolómérő: a megfelelő helyeken alkalmazva lehetővé teszi a bőrredők mérését.

A leggyakrabban vizsgált bőrredők a következők:

- A hátsó tricepsz- vagy karizomredő
Pontosan a lapocka vállcsúcs felőli nyúlványa és a könyökcscs közötti ideális vonal közepénél, az alkart 90°-ban behajlítva kell meghatározni, azonban az összecsapás és mérés közben az alknak szabadon kell lógnia; a redőt a kar hosszanti tengelyével párhuzamos irányban kell összecsappenteni. Ennek a redőnek a mérése elengedhetetlen a testzsír értékeléséhez, és minden alanynál el kell végezni (lásd az ábrát).
- A lapocka alatti bőrredő
Közvetlenül a lapocka alsó sarka alatt, a gerinc irányában 45°-ban átlósan ereszkedő vonal mentén kell meghatározni.

Egyéb mérhető bőrredők:

- A bicepsz-redő, amely a kar előlő középvonala mentén, a középső harmadban mérendő függőleges redő;
 - A medencecsont redője, amely egy függőleges redő a középső hónaljvonal mentén, a medencecsont magasságában;
 - A négyfejű combizom redője, amely a comb előlő középvonalán, az alsó harmad és a középső harmad között mért függőleges redő.
- A bőrredőméréssel pontosan megállapítható, hogy egy adott személy testsúlya a normán belül van-e, vagy attól mennyivel tér el felfelé vagy lefelé.

GIMA JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK

A 12 hónapos Gima B2B standard jóállás érvényes.

MÉRÉSI TÁBLÁZAT

Mérési pontok férfiaknál

Σημείο	Κατεύθυνση πιτυχής	Μέτρηση
Mellkas	Átlós	Csapje össze a redőt az előlő hónaljvonal és a mellbimbó között.
Hasfal	Függőleges	Csapje össze a redőt függőlegesen a köldöktől 2 cm-re.
Comb	Függőleges	Emelje meg a comb előlő részén található redőt, a lágyékhajlat és a térdkalács közelebbi pereme között felúton. Testsúlyát helyezze a bal lábára.

Javaslatok a méréshez

- Az összes mérést testének jobb oldalán végezze el.
- A nagyobb pontosság érdekében gondosan azonosítsa és jegyezze meg mérési pontjait.
- A mérést száraz bőrön, semmilyen anyaggal be nem kenve végezze el.
- Ne végezzen mérést közvetlenül edzés után, mivel az edzés hatására a test folyadékháztartása megváltozik.

Mérési pontok nőknél

Pont	Redő iránya	Mérés módja
Tricepsz	Függőleges	Csapje össze a redőt a váll és a könyökizület között felúton, a kar hátsó részének közepén.
Derék	Átlós	Csapje össze átlósan a medencecsont fölötti redőt, az előlő farvonal mentén.
Comb	Függőleges	Emelje meg a comb előlő részén található redőt, a lágyékhajlat és a térdkalács közelebbi pereme között felúton. Testsúlyát helyezze a bal lábára.

Testzsír-értékelési skála

Sokan szeretnék egy „értékelési rendszert”, amellyel megbecsülhetik aktuális testzsír szintjüket. Az alábbi táblázat egy könnyen értelmezhető értékelési rendszert tartalmaz.

FÉRFIAK

Életkor	KOCKÁZATOS	KIVÁLÓ	JÓ	MEGFELELŐ	MAGAS	NAGYON MAGAS
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%	

NŐK

Életkor	KOCKÁZATOS	KIVÁLÓ	JÓ	MEGFELELŐ	MAGAS	NAGYON MAGAS
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 bal oldalon látható képek bemutatják a bőr „összecsapásának” technikáját a testzsír százalék bőrredő mérővel történő méréséhez.



A mérések tájékoztató jellegűek. Ne használja diagnosztikai célokra.



Re v. 4 - 02/26

Gyártó
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
8106-100 No.535 Qinghai Road, Hitech Zone, Ningbo, China
Made in China
Email: aaron@nbgecen.com

Importált innen
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legallmail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Terveztél
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com

Η ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΟΜΕΤΡΗΣΗ

Πρόκειται για ένα εντελώς διαφορετικό σύστημα για την αξιολόγηση της ύπαρξης υπέρβαρου σώματος, το οποίο βασίζεται στη μέτρηση του πάχους των δερματικών πτυχών. Πλεονέκτημα αυτού του συστήματος είναι ο εξαιρετικά απλός τρόπος λήψης των μετρήσεων. Δεδομένου ότι το μεγαλύτερο μέρος του περίσσιου λίπους συγκεντρώνεται στο υποδόριο στρώμα, μια αρκετά ακριβής εκτίμηση της ποσότητάς του μπορεί να εξαχθεί από την άμεση ανάνηψη των δεδομένων χρησιμοποιώντας ένα ειδικό όργανο, το «Δερματοπτυχόμετρο»

Το δερματοπτυχόμετρο, όταν τοποθετείται στα κατάλληλα σημεία.

Οι δερματικές πτυχές που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι οι εξής:

- Η πτυχή του τρικέφαλου ή πίσω βραχιόνιου Πρέπει να εντοπίζεται με ακρίβεια στο μέσο μια νοητής γραμμής που εκτείνεται μεταξύ της κορυφής της ακρωμιακής απόφυσης της ωμοπλάτης και του μυτερού άκρου του ωλεκράνου. Με το αντιβράχιο λυγισμένο στις 90°, η πτυχή πρέπει να ανασηκώνεται και να μετράται ενώ το αντιβράχιο κρέμεται ελεύθερα, σχηματίζοντάς την παράλληλα προς τον διαμήκη άξονα του βραχίονα. Η μέτρηση αυτής της πτυχής είναι ουσιώδης για την αξιολόγηση του σωματικού λίπους και πρέπει να πραγματοποιείται σε όλα τα άτομα (βλ. εικόνα).
- Η υποπλάτια πτυχή Προσδιορίζεται ακριβώς κάτω από την κάτω γωνία της ωμοπλάτης, κατά μήκος μιας φθίνουσας διαγώνιας γραμμής με μέσο-πλάγια κατεύθυνση και με κλίση 45°.

Άλλες δερματικές πτυχές για τη μέτρηση είναι:

Η πτυχή του δικέφαλου, κάθετη δερματική πτυχή που σχηματίζεται στον μέσο τρίτο κατά μήκος της πρόσθιας μέσης βραχιόνιας γραμμής.

Η πτυχή της λαγόνιας ακρολοφίας, κάθετη δερματική πτυχή κατά μήκος της μέσης

μασχαλιαίας γραμμής στο ύψος της λαγόνιας ακρολοφίας.

Η πτυχή του τετρακέφαλου, κάθετη δερματική πτυχή κατά μήκος της πρόσθιας

μέσης γραμμής του μηρού μεταξύ του κατώτερου τρίτου και του μέσου τρίτου του.

Η δερματοπτυχομέτρηση μπορεί να προσδιορίσει με ακρίβεια εάν ένα συγκεκριμένο άτομο έχει φυσιολογικό βάρος ή εάν βρίσκεται πάνω ή κάτω από τα φυσιολογικά όρια και πόση απόκλιση έχει.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ GIMA

Ισχύει η τυπική εγγύηση B2B της Gima διάρκειας 12 μηνών.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

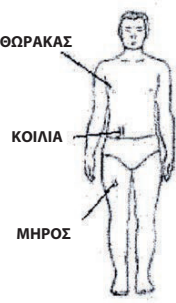
Σημεία μέτρησης για τον άνδρα

Σημείο
Θώρακας

Κατεύθυνση πτυχής
Διαγώνια

Μέτρηση

Πιάστε την πτυχή στο μέσο μεταξύ της πρόσθιας μασχαλιαίας γραμμής και της θηλής.
Πιάστε την πτυχήκάθετα 2 εκ. στο πλάι του ομφαλού.
Ανασηκώστε την πτυχή στο πρόσθιο τμήμα του μηρού, στο μέσο μεταξύ της βουβωνικής πτυχής και του εγγύς άκρου της επιγονατίδας. Μεταφέρετε το βάρος του σώματος στο αριστερό πόδι.



Συμβουλές για τη μέτρηση

- Πραγματοποιήστε όλες τις μετρήσεις στη δεξιά πλευρά του σώματός σας.
- Για μεγαλύτερη ακρίβεια, εντοπίστε και θυμηθείτε προσεκτικά τα σημεία μέτρησής σας.
- Πραγματοποιήστε τη μέτρηση όταν το δέρμα είναι στεγνό και χωρίς να έχετε εφαρμόσει οποιαδήποτε ουσία σε αυτό.
- Μην πραγματοποιείτε τη μέτρηση αμέσως μετά από σωματική άσκηση, λόγω των επακόλουθων μεταβολών στις σωματικές ροές.

Σημεία μέτρησης για τη γυναίκα

Σημείο
Τρικέφαλος

Κατεύθυνση πτυχής
Κάθετη

Μέτρηση

Πιάστε την πτυχή στο μέσο μεταξύ του ώμου και της άρθρωσης του αγκώνα, στο κέντρο του οπίσθιου τμήματος του βραχίονα.



Μέση

Διαγώνια

Μηρός

Κάθετη

Πιάστε την πτυχή διαγώνια πάνω από τη λαγόνια ακρολοφία κατά μήκος της πρόσθιας γλουτιαίας γραμμής.
Ανασηκώστε την πτυχή στο πρόσθιο τμήμα του μηρού, στο μέσο μεταξύ της βουβωνικής πτυχής και του εγγύς άκρου της επιγονατίδας. Μεταφέρετε το βάρος του σώματος στο αριστερό πόδι.

«Κλίμακα αξιολόγησης» του σωματικού λίπους

Πολλά άτομα επιθυμούν ένα «σύστημα αξιολόγησης» για να εκτιμήσουν το τρέχον επίπεδο του σωματικού λίπους τους. Ο ακόλουθος πίνακας παρέχει ένα σημαντικό σύστημα αξιολόγησης.

ΑΝΔΡΑΣ

Ηλικία	ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΛΟ	ΕΠΑΡΚΕΣ	ΧΑΜΗΛΟ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ
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%	

ΓΥΝΑΙΚΑ

Ηλικία	ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ	ΚΑΛΟ	ΕΠΑΡΚΕΣ	ΧΑΜΗΛΟ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ
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%	



Οι εικόνες στα αριστερά, που περιέχονται στο βιβλίο, δείχνουν την τεχνική για το «τσιμπημα» του δέρματος με σκοπό τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους με τα δερματοπτυχόμετρα.



Οι μετρήσεις είναι ενδεικτικές. Μην το χρησιμοποιείτε για διαγνωστικούς σκοπούς.



Κατασκευαστής
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
8106-109No.335,Qingshuizhuo Road, HiTech Zone, Ningbo , China
Made in China
Email:asen@nbgecen.com

Εμπιστοσύνη από
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legalmall.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Διανέμεται από
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com



Re v. 4 - 02/26

LA PLICOMETRIA

Un sistema completamente differente per valutare l’esistenza di soprappeso corporeo, e che ha il vantaggio di una estrema semplicità di rilevamento, si basa sulla misurazione dello spessore delle pliche cutanee. Poiché è nel sottocutaneo che si deposita la maggior parte del grasso in eccesso, una valutazione della sua entità si può dedurre dalla lettura diretta dei dati servendosi di un particolare strumento il “Plicometro”.

Il plicometro: applicato nelle sedi opportune, consente la misurazione di pliche.

- Le pliche cutanee più comunemente usate sono:
- La plica tricipitale o brachiale posteriore
Deve essere individuata esattamente nel punto mediano di una linea ideale corrente tra l’apice del processo acromiale della scapola e la punta dell’olecrano, con l’avanbraccio flessa a 90°, deve però essere sollevata e misurata mentre l’avambraccio pende liberamente, formandola in direzione parallela all’asse longitudinale del braccio. La misurazione di questa plica è essenziale per la valutazione del grasso corporeo e deve essere effettuata in tutti i soggetti (vedi illustrazione).
 - La plica sottoscapolare
Va determinata subito al di sotto dell’angolo inferiore della scapola, lungo una linea diagonale discendente in direzione medio-laterale ed inclinata di 45°.

Altre pliche cutanee misurabili sono:
La plica bicipitale, plica verticale formata al terzo medio lungo la linea mediana brachiale anteriore; La plica della cresta iliaca, plica verticale lungo la linea ascellare media dell’altezza della cresta iliaca; La plica quadricipitale, plica verticale lungo la linea mediana anteriore della coscia tra il suo terzo inferiore ed il terzo medio. La psicometria permette di stabilire con esattezza se un determinato soggetto sia ponderalmente nella norma oppure al di sopra o al di sotto di essa in qual misura se ne scosti.

CONDIZIONI DI GARANZIA GIMA
Si applica la garanzia B2B standard Gima di 12 mesi.

TABELLA DI MISURAZIONE
Punti di misurazione per l’uomo

Punto	Direzione della plica	Misurazione
Torace	Diagonale	Afferrare la plica a metà tra la linea ascellare anteriore e il capezzolo.
Addominale	Verticale	Afferrare la plica verticalmente 2 cm a lato dell’ombelico. Sollevare la plica nella parte anteriore della coscia, a metà tra la piega dell’inguine e il bordo prossimale della rotula. Spostare il peso del corpo sul piede sinistro.
Coscia	Verticale	

- Suggerimenti per la misurazione**
- Effettuate tutte le misurazioni sul lato destro del vostro corpo.
 - Per una maggior precisione, identificate e ricordate attentamente i vostri punti di misurazione.
 - Effettuate la misurazione quando la pelle è asciutta e senza sostanze applicate su di essa.
 - Non effettuate la misurazione subito dopo l’esercizio fisico, date le conseguenti variazioni nei flussi corporei.

Punti di misurazione per la donna

Punto	Direzione della plica	Misurazione
Tricipite	Verticale	Afferrare la plica a metà tra la spalla e l’articolazione del gomito, al centro della parte posteriore del braccio.
Vita	Diagonale	Afferrare la plica diagonalmente sopra la cresta iliaca lungo la linea glutea anteriore. Sollevare la plica nella parte anteriore della coscia, a metà tra la piega dell’inguine e il bordo prossimale della rotula. Spostare il peso del corpo sul piede sinistro.
Coscia	Verticale	

“Scala di valutazione” del grasso corporeo

Molte persone vogliono un “sistema di valutazione” per stimare il proprio attuale livello di grasso corporeo. La seguente tabella fornisce un significativo sistema di valutazione.

UOMO						
ETÀ	A RISCHIO	ECCELLENTE	BUONO	SUFFICIENTE	SCARSO	MOLTO SCARSO
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%	

DONNA						
ETÀ	A RISCHIO	ECCELLENTE	BUONO	SUFFICIENTE	SCARSO	MOLTO SCARSO
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 sinistra, immagini contenute nel libro mostrano la tecnica per “pinzare” la pelle per misurare la percentuale di grasso corporeo con i plicometri.

Fabbricante
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
8106-109 No.535,Qingshuiqiao Road, HiTech Zone, Ningbo , China
Made in China
Email:ason@nbgecen.com

Importato da
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legalmail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Distribuito da
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com

Re v. 4 - 02/26

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

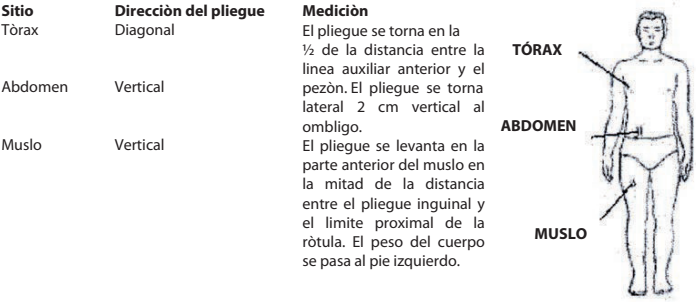
 Debe ubicarse exactamente en el punto medio de una línea ideal que discurre entre el vértice del acromion de la escápula y la punta del olécranon, con el antebrazo flexionado a 90°. Sin embargo, debe elevarse y medirse con el antebrazo colgando libremente, formando una línea paralela al eje longitudinal 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.

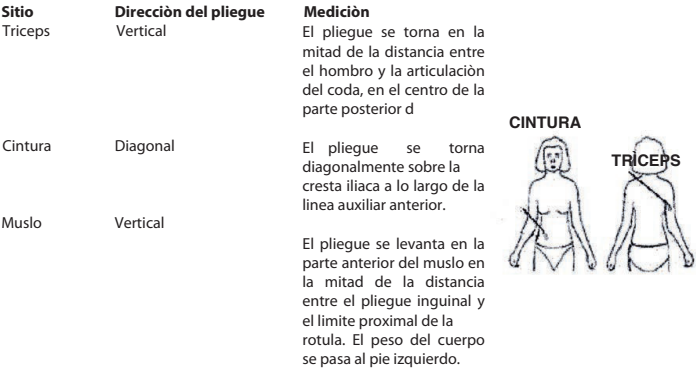
DIAGRAMA DE MEDICIÓN
 Sitios de medición para hombres



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.

Fabricante
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
8106-109 No.535,Qingshuiqiao Road, HiTech Zone, Ningbo ,
China
Made in China
Email:asen@nbgecen.com

Importado por
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legallmail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Distribuido por Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy gima@gimaitaly.com -
export@gimaitaly.com www.gimaitaly.com

Re v. 4 - 02/26

PLICOMETRY

This is a completely different system for assessing the body overweight existence. It has the advantage of extreme simplicity of detection and is based on the measuring of the skinfolds thickness.

Since the most of the excess fat is deposited in is the subcutaneous tissue, a fairly accurate assessment of its magnitude can be deduced from the direct reading of the data using a particular instrument, the "Plicometer".

The skinfold caliper: applied in the appropriate places, it allows the measurement of skinfolds.

The skinfold most commonly used are as follows:

The rear brachial or triceps skinfold

It must be located exactly at the midpoint of an ideai line between the apex of the acromia! process of the scapula and the tip of the olecra-non, with the forearm flexed of 90°. However, it must be raised and measured while the forearm hangs freely, shaping it into a direction parallel to the longitudinal axis of the arm. The measurement of this fold is essential for the assessment of body fat and should be performed in all subjects (see the figure).

The subscapular skinfold

It must be determined immediately below the lower of the scapula, along a diagonal line descending in medial-lateral direction and inclined at 45°.

Other skinfolds that can be measured are as follows:

The biceps skinfold, that is the vertical fold formed in the middle third along the anterior brachial midline;

The fold of the iliac crest, that is the vertical fold along the middle axillary line of the height of the iliac cresi;

The quadriceps fold, that is the vertical fold along the anterior midline of the thigh between the lower third and the middle third.

Psychometry allows establishing with accuracy whether a given subject weight is within the range or above or lower it and in what extent it deviates.

GIMA WARRANTY TERMS

The Gima 12-month standard B2B warranty applies.

MEASURING DIAGRAM

Measuring Sites tor Male

Site

Direction of fold

Measurement

Chest

Diagonal

Fold is taken ½ the distance between the anterior auxiliary line and nipple. Fold is taken vertical 2 cm lateral to the umbilicus. Fold is lifted on anterior aspect of thigh midway between inguinal crease and proximal border of patella. Body weight is shifted to left foot

Abdominal

Vertical

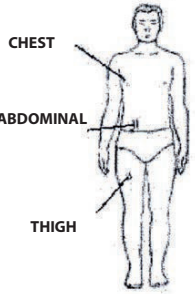
Thigh

Vertical

CHEST

ABDOMINAL

THIGH



- Tips on Measuring
- Take all measurements on the right side of your body.
 - Carefully identify and recalibrate your measuring site for accuracy.
 - Take the measurement when skin is dry and lotion-free.
 - Do not measure immediately after exercise due to shifts in body fluid.

Measuring Sites tor Female

Site

Direction of fold

Measurement

Triceps

Vertical

Fold is taken midway between the shoulder and elbow joint, on the center of the back of the arm.

Waist

Diagonal

Fold is taken diagonally above the iliac crest along the anterior axillary line.

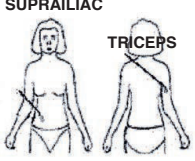
Thigh

Vertical

Fold is lifted on anterior aspect of thigh midway between inguinal crease and proximal border of patella. Body weight is shifted to the left foot.

SUPRAILAIAC

TRICEPS



Body Fat "Rating Scale"

Many people desire a "rating system" for assessing their current level of body fat. The following table provides a meaningful rating system.

MALE

AGE	RISKY	EXCELLENT	GOOD	FAIR	POOR	VERY POOR
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%	

FEMALE

AGE	RISKY	EXCELLENT	GOOD	FAIR	POOR	VERY POOR
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%	

At left, drawings from the book show the technique for "pinching" the skin to measure % bodyfat with skinfold calipers.

Measurements are indicative.
Do not use for diagnostic purposes.



REF BFC-001

Re v. 4 - 02/26

Manufacturer
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
8106109,Nu.535,Qingshuqiao Road, HiTech Zone, Ningbo, China
Made in China
Email:asen@nbgecen.com

Imported by
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (Milan) - Italy
solutiongroup@legalmail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Distributed by
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (Milan) - Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com

LA MESURE DES PLIS CU TANÉS

Un système tout à fait différent pour déterminer la présence de surplus de poids, dont l'avantage est l'extrême simplicité de l'évaluation, repose sur la mesure de l'épaisseur des plis cutanés. Étant donné que la plupart de l'excès de graisse se dépose dans le tissu sous-cutané, une évaluation assez précise de son ampleur peut être déduite de la lecture des données en utilisant un instrument spécial, l'“Adipomètre”.

L'adipomètre: appliqué aux endroits appropriés,

Les plis cutanés les plus couramment mesurés sont:

- Le pli tricipital ou brachial postérieur

Il se trouve exactement au milieu d'une ligne idéale allant du sommet de l'acromion de l'omoplate à l'extrémité du coude, avec l'avant-bras plié à 90°. Le pli, qui doit néanmoins être soulevé et mesuré lorsque l'avant-bras est déplié, se forme dans le sens parallèle à l'axe longitudinal du bras. La mesure de ce pli cutané est essentielle pour évaluer la graisse corporelle et doit être effectuée chez tous les patients (voir illustration).

- Le pli sous-scapulaire

Il se trouve juste en dessous de l'angle inférieur de l'omoplate, le long d'une diagonale qui descend dans le sens médio-latéral et inclinée à 45°.

Les autres plis cutanés qui peuvent être mesurés sont:

Le pli bicipital, pli vertical formé dans le tiers médian le long de la ligne médiane brachiale antérieure; Le pli de la crête iliaque, pli vertical le long de la ligne axillaire médiane au niveau de la crête iliaque; Le pli quadricipital, pli vertical le long de la ligne médiane antérieure de la cuisse, entre son tiers inférieur et son tiers médian; La psychométrie permet de déterminer avec exactitude si un patient est, de manière pondérale, dans la norme ou s'il est au-dessus ou en dessous et à quel point il s'en éloigne.

CONDITIONS DE GARANTIE GIMA

La garantie appliquée est la B2B standard Gima de 12 mois.

SCHÉMA DE MESURE

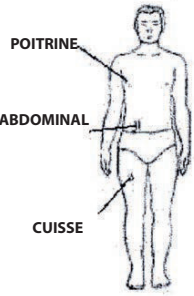
Points de mesure pour les hommes

Emplacement Sens du pli
Poitrine Diagonale

Abdominal Vertical

Cuisse Vertical

Mesure
Le pli est mesuré à la distance médiane entre la ligne axillaire antérieure et le mamelon. Le pli est mesuré à la verticale à une distance de 2 cm du nombril. Le pli est mesuré sur l'aspect antérieur de la cuisse à mi-chemin entre le ligament inguinal et l'extrémité proximale de la rotule. Le poids du corps bascule sur le pied gauche.



Astuces pour la prise de mesure

- Prenez toutes les mesures sur le côté droit de votre corps.
- Identifiez soigneusement votre point de mesure et veuillez-vous en souvenir pour plus d'exactitude.
- Effectuez la mesure sur une peau propre et sèche.
- Veuillez ne pas effectuer de mesure immédiatement après un exercice en raison de déplacements du liquide corporel.

Points de mesure pour les femmes

Emplacement Sens du pli
Triceps Vertical

Taille Diagonale

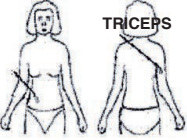
Cuisse Vertical

Mesure
Le pli est mesuré à mi-chemin entre l'épaule et l'articulation du coude, sur le milieu de l'arrière du bras.

Le pli est mesuré en diagonale au-dessus de la crête iliaque le long de la ligne axillaire antérieure.

Le pli est mesuré sur l'aspect antérieur de la cuisse à mi-chemin entre le pli inguinal et l'extrémité proximale de la rotule. Le poids du corps bascule sur le pied gauche.

SUPRAILIAQUE



"Échelle de notation" de la graisse corporelle

De nombreuses personnes recherchent un "système de notation" leur permettant d'évaluer leur niveau actuel de graisse corporelle. Le tableau suivant fournit un système de notation concret.

HOMME

AGE	A RISQUE	EXCELLENT	BON	CORRECT	MAUVAIS	TRES MAUVAIS
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%	

FEMME

AGE	A RISQUE	EXCELLENT	BON	CORRECT	MAUVAIS	TRES MAUVAIS
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%	



À gauche, des schémas extraits du livre montrent la technique pour "pincer" la peau pour mesurer le pourcentage de graisse corporelle à l'aide de pinces à pli cutané.



Les mesures sont données à titre indicatif. Ne pas utiliser à des fins de diagnostic.



REF BFC-001

Re v. 4 - 02/26

Fabricant
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
8106-109 No.535,Qingshuiqiao Road, HiTech Zone, Ningbo , China
Made in China
Email:ason@nbgecen.com

Importaté par
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legalmail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Distribué parGima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com