

وزن

بهترین زمان برای سنجش وزن شما ساعت هفت و سی دقیقه صبح بعد از بیدار شدن و رفتن به دستشویی بصورت ناشتاست. به خاطر داشته باشید که هر بار در همین موعد و با همین شرایط با حداقل پوشش وزن خود را سنجیده و مقایسه کنید.

قد

پشت به دیوار ایستاده و تا حدی به دیوار نزدیک شوید که پاشنه هر دو پا دیوار را از پشت لمس کنند، سپس سر را نیز به دیوار تکیه داده و کاملاً صاف بایستید، پس از آن با کشیدن دست بر کف سر ارتفاع قد خود را بر روی دیوار علامت بزنید و با متر از زمین تا محل علامت خورده را اندازه بزنید تا ارتفاع قد خود را بدست آورید.

دور شانه

نوار متر را بصورتی که به موازات زمین قرار دارد از روی شانه ها به دور بدن بگردانید و اندازه بگیرید.

دور سینه

نوار متر را بصورتی که به موازات زمین قرار دارد از روی نوک سینه ها و محیط عریض ترین بخش سینه به دور بدن بگردانید و اندازه بگیرید.

دور کمر

ساینز دور کمر از باریکترین قسمت که معمولاً زیر آخرین دنده شماسست اندازه گیری میشود و در این قسمت باید متر بصورت موازی با زمین به دور بدن بگردد و سپس اندازه گیری را انجام دهید.

دور شکم

با لمس بدن از پهلوی راست، لبه بالایی استخوان لگن را پیدا کنید و متر را بطوری دور خود بگردانید که لبه پائین متر کمی بالاتر از استخوان لگن باشد، در این حالت متر از روی ناف گذشته و کاملاً بصورت افقی و موازی با زمین قرار گرفته باشد. سپس دو یا سه نفس عمیق کشیده و رها کنید تا شکم در حالت عادی قرار گیرد و پس از آن بدون تنگ کردن بیش از حد متر اندازه گیری را انجام دهید.

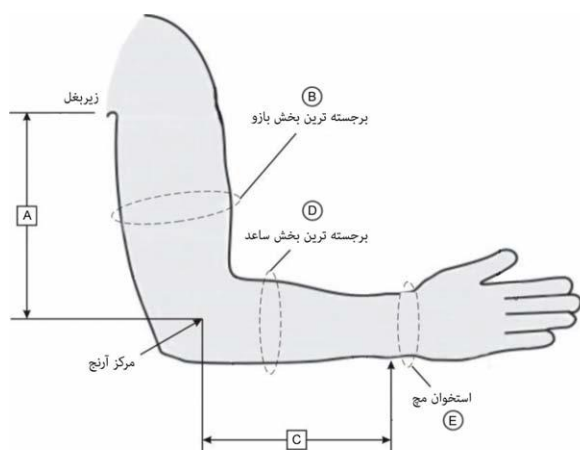
دور بازو (B)

در حالت آزاد

از برآمده ترین قسمت بازو در حالت ریلکس نوار متر را بچرخانید

در حالت منقبض

دست خود را همسطح شانه بالا آورده و از محل آرنج به اندازه نود درجه خم کنید و عضله بازو را منقبض نمایید سپس در همین حال متر را دور برآمده ترین قسمت بازو چرخانده و اندازه گیری کنید.



دور ساعد (D)

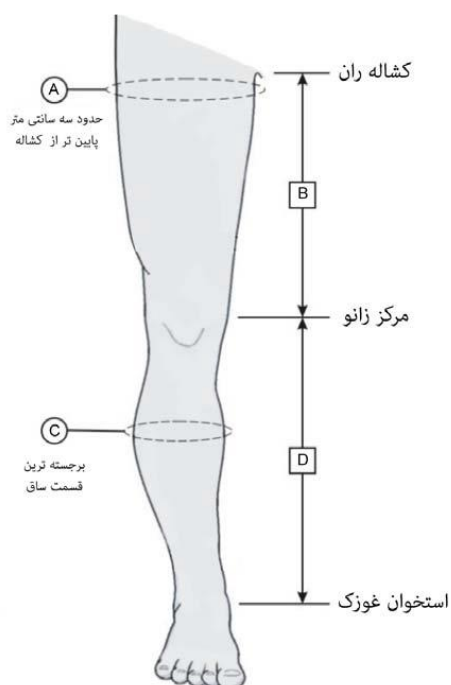
یکی از دستتان خود را نود درجه خم کنید تا ساعد با زمین موازی شود، سپس بدون منقبض کردن عضله، متر را از روی برجسته ترین قسمت ساعد گردانده و اندازه گیری کنید.

دور مچ (E)

برای اندازه گیری دور مچ دست محل اتصال استخوان مچ را به کف دست در نظر گرفته و با گرداندن نوار متر بر روی آن قسمت اندازه گیری را انجام دهید.

دور باسن

نوار متر را از روی عریض ترین بخش باسن رد کرده و بطوری که متر کاملاً افقی و موازی با زمین است دور بدن بچرخانید تا محیط دور باسن را بدست آورید.



دور ران پا (A)

برای اندازه گیری محیط ران نوار متر را بطور افقی دور برجسته ترین قسمت ران یعنی کمی پایین تر از کشاله قرار دهید و بدون انقباض عضله اندازه گیری نمایید.

دور ساق (C)

برای اندازه گیری این قسمت نیز برجسته ترین محل را لحاظ کنید.

دور مچ پا

برای اندازه گیری این قسمت باریک ترین محل یعنی بالای استخوان غوزک را در نظر بگیرید.