

راهنمای سائزگیری اندام

وزن

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

قد

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

دور شانه

تورات متر را بصورتیکه به موازات زمین قرار دارد از روی شانه ها به دور بدن بگردانید و اندازه بگیرید.

دور سینه

تورات متر را بصورتیکه به موازات زمین قرار دارد از روی سینه به دور بدن بگردانید و اندازه بگیرید.

دور کمر

سائز دور کمر از باریکترین قسمت که معمولاً زیر آخرین دنده شماست اندازه گیری می شود و در این قسمت باید متر بصورت موازی با زمین به بدن پیچیده و سپس اندازه گیری را انجام دهید.

دور شکم

با سنجش بدن از پهلوهاست. ابتدا بالاخره شکم را پیدا کنید که لایه پایینی متر کمی بالاتر از استخوان لگن باشد. از استخوان لگن به اندازه متر از روی ناف گذشته و کاملاً بصورت افقی و موازی با زمین خمیده و رها کنید تا شکم در حالت عادی قرار گیرد و پس از آن، بدون کشیدن شکم از حد متر اندازه گیری را انجام دهید.

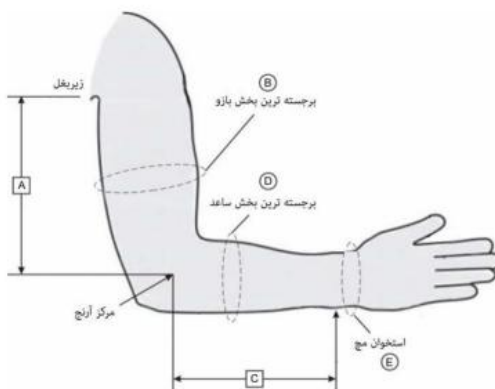
دور بازو(B)

در حالت آزاد

از 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 بازو درآمده ترین قسمت بازو چرخانده و اندازه گیری کنید.



دور ساعد (D)

یکی از دست خود را خم کرده تا بازو به ساعد با زمین موازی شود، سپس بدن منقبض کردن عضله، متر را از برجسته ترین قسمت ساعد گردانده و اندازه گیری کنید.

دور مچ (E)

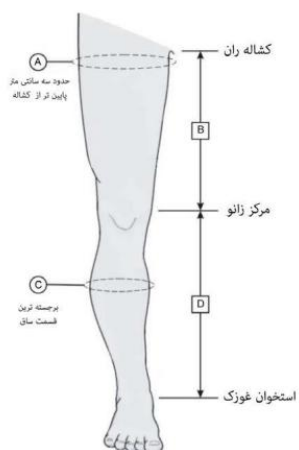
برای اندازه گیری دور مچ دست محل اتصال استخوان مچ را به کف دست منتقل نمایید.

دور باسن

تورات متر را روی بزرگ ترین قسمت باسن از کمر در کرده و بطور کامل متر را بچرخانید تا محیط دور باسن را اندازه بگیرید.

دور ران پا (A)

برای اندازه گیری محیط ران نوار متر را بطور افقی دور برجسته ترین قسمت ران که پایین تر از کشاله قرار دارد، بدون انقباض عضله اندازه گیری نمایید .



دور ساق (C)

برای اندازه‌گیری این قسمت نیز برجسته‌ترین محل را لحاظ کنید.

دور مچ پا (B)

برای اندازه‌گیری این قسمت، بزرگ‌ترین محل مچ را در نظر بگیرید که بالای استخوان غوزک قرار دارد.