

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 دفعه 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 روی کف سر ارتفاع قد خود را بر روی دیوار علامت بزنید و با متر از زمین تا محل علامت خورده را اندازه بگیرید تا ارتفاع قد خود را بدست آورید.

گردن

اندازه گیری دور گردن باید از نقطه میانی گردن صورت گیرد.

بازو (B)

در حالت آزاد

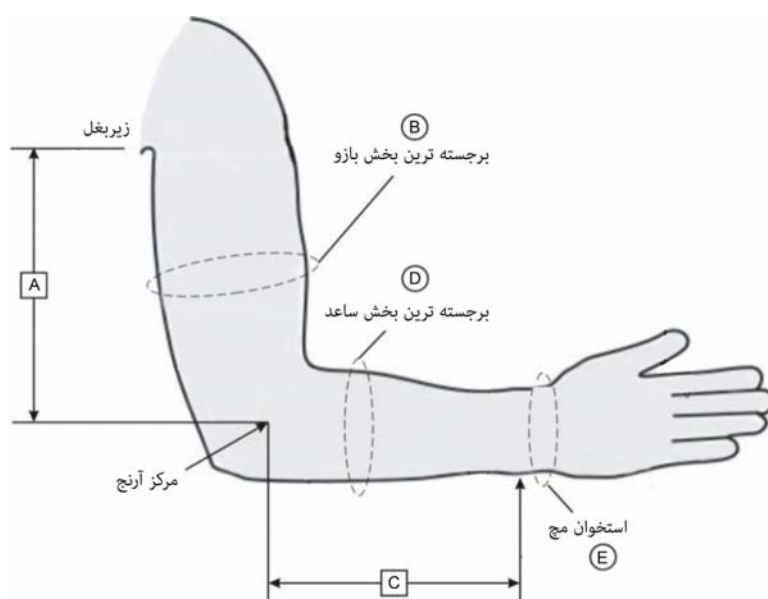
در برآمده ترین قسمت بازو در حالت ریلکس نوار متر را چرخانده و اندازه بگیرید

در حالت منقبض

دست خود را هم سطح 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.

ساعد (D)

یکی از دستان خود را نود درجه خم کنید تا ساعد با زمین موازی شود، سپس بدون متقبض کردن عضله ساعد متر را بر روی برجسته ترین قسمت ها بچرخانید و اندازه گیری کنید.



مچ (E)

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

سینه

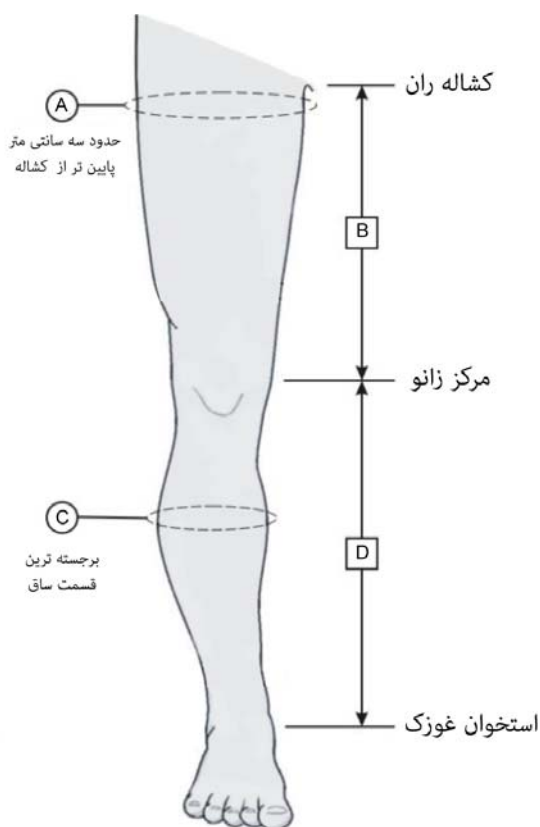
نوار متر را از روی نوک سینه ها رد کرده و محیط عریض ترین بخش سینه را اندازه بگیرید اما توجه داشته باشید که در هنگام اندازه گیری تمام قسمتهای نوار متر با زمین موازی بوده و عضلات سینه در حالت آزاد باشند.

کمر

با لمس بدن از پهلو راست، لبه بالایی استخوان لگن را پیدا کنید و متر را بطوری دور خود بپیچید که لبه پایین متر با لبه بالای استخوان لگن هم تراز شود، در این حالت باید متر از روی ناف گذشته و کاملا بصورت افقی قرار گرفته باشد بنابراین اطمینان از موازی بودن متر با سطح زمین از یک آینه استفاده کنید، در این حال دو یا سه نفس عمیق کشیده و رها کنید تا شکم در حالت عادی قرار گیرد، سپس متر را به دور خود تنگ کرده و اندازه گیری نمایید.

باسن

نوار متر را از روی عریض ترین بخش باسن رد کرده و بطوری که متر کاملا افقی و موازی با زمین است دور بدن بچرخانید تا محیط دور باسن را بدست آورید، در این حالت سعی کنید عضلات باسن منقبض نباشند.



ران (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.

ساق (C)

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