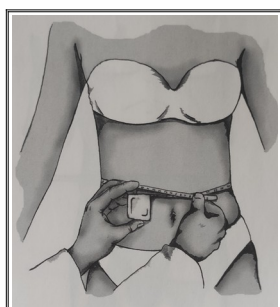
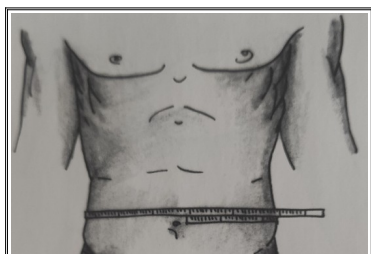


# CIRCONFERENZE CORPOREE DONNA

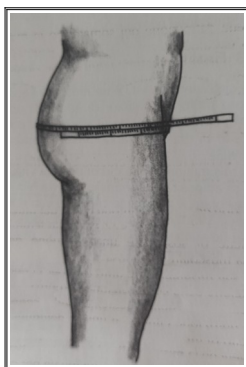
REGOLE GENERALI: metro **parallelo** al pavimento, **ADERENTE ALLA PELLE**, ma che **non** sia **troppo stretto** da creare “pieghe” sulla pelle. Consiglio di misurarsi di fronte ad uno specchio, se si fa da sole, perché così si riesce a controllare bene che il metro sia parallelo e non storto anche sul lato posteriore della figura.



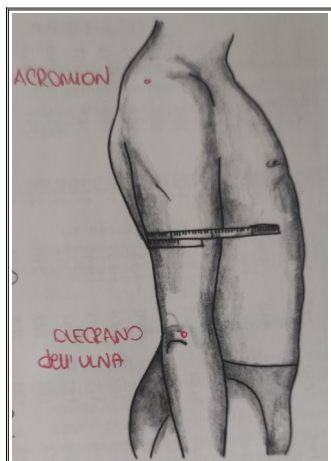
**VITA: circonferenza minima addominale, corrisponde al punto più stretto dell'addome** visto frontalmente. Il soggetto in posizione eretta, piedi uniti, addome rilassato. Si effettua la misurazione alla fine di una normale espirazione.



**ADDOME OMBELICALE: circonferenza in linea con l'ombelico**, parallela al pavimento. Si effettua la misurazione alla fine di una normale espirazione.

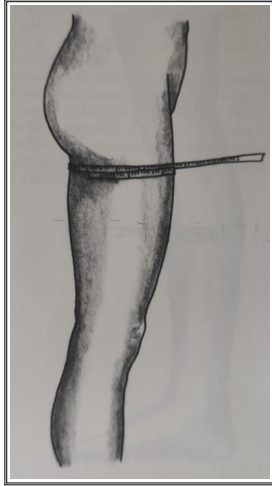


**FIANCHI (O GLUTEI): circonferenza che passa per il punto massimo dei glutei**, visti di fianco, e per il punto massimo dei **fianchi (punto più largo della persona, vista frontalmente)**.



**BRACCIO: Farsi aiutare** per la misurazione del braccio. Braccia scoperte, posizione eretta standard. Si misura il braccio nel **punto medio** (a metà) tra la sporgenza ossea della spalla (acromion) e quella esterna del gomito (olecrano), come mostrato in figura. Metro aderente, è importante che il nastro sia posto perpendicolarmente all'asse dell'arto che deve essere disteso e non contratto.

**BRACCIO CONTRATTO: Farsi aiutare** per la misurazione del braccio contratto. Braccio orizzontale e avambraccio flesso a 90° (braccio tirato, non c'è in figura). Si effettua la misurazione nel **punto medio di massima contrazione isometrica**.

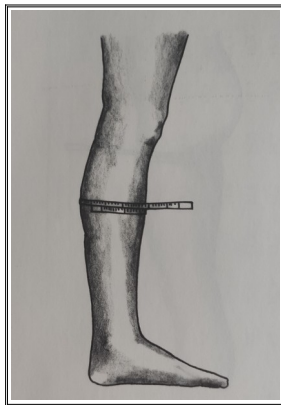


**COSCIA:** soggetto in posizione eretta, piedi sotto le anche, talloni distanti 10cm circa. Peso egualmente distribuito su entrambi i piedi.

**COSCIA PROSSIMALE:** appena sotto il solco gluteo (vedi figura).

**COSCIA MEDIANA:** punto medio tra la piega inguinale e il margine prossimale della rotula.

**COSCIA DISTALE:** appena sopra il ginocchio, nel punto più ampio.



**POLPACCIO:** soggetto in posizione eretta, piedi sotto le anche, talloni distanti 20cm circa. Peso egualmente distribuito su entrambi i piedi. Si effettua la misurazione nel **punto massimo del polpaccio**.