



FitPlan.cz/shop

To nejnutenější pro rychlé hubnutí

Jak změřit % podkožního tuku s kaliperačními kleštěmi



VŠE CO JSTE KDY SLYŠELI O HUBNUTÍ
BYLO NEJSPIŠ ŠPATNĚ

Jak změřit % podkožního tuku s kaliperem

www.FitPlan.cz

Jak změřit procento tělesného tuku pomocí kaliperačních kleští

Většina tuku se na těle nachází přímo pod kůží. Efektivní a praktický způsob, jak změřit procento tělesného tuku, je proto přes kožní řasu. Je to osvědčená metoda, která se používá po celém světě. Kaliperační kleště jsou navrženy tak abyste si změřili % podkožního tuku sami, nebo případně s něčí pomocí. Záleží jen na vás jaký způsob zvolíte. Měření tuku pomocí kaliperu je technicky velice jednoduché, přesto to vyžaduje určitý cvik a je nutné správně postupovat.

Jak se přesně změřit pomocí kaliperačních kleští?

- Měření provádějte vždy na stejné straně v místě nad hřebenem kyčelní kosti, kde kost vystupuje, pak kousek 2-4cm směrem dopředu k pasu. Kůže se uchycuje přibližně vodorovně. Viz obrázek.
- Důležité je, abyste pevně drželi kůži (kožní řasu) a kaliper tak měřil jen tloušťku tohoto záhybu, nikoli i část svalové hmoty pod kůží.
- Jste-li pravák, vytáhněte prsty levé ruky kůži na těle společně s vrstvou tuku pod ní a držte ji prsty.
- S kaliperem v pravé ruce následně umístěte konec kleští přibližně 5mm až 1cm od prstů kterými svíráte kůži.
- Třmeny kaliperu musí být kolmo na kůži kterou svírají. Mačkejte na kaliper tak dlouho, dokud čudlík nezapadne do výlisku na kaliperu. Měřící rameno se zastaví na místě, odkud budete odečítat hodnotu.
- Měření proveďte několikrát a ujistěte se, že se naměřené hodnoty neliší.



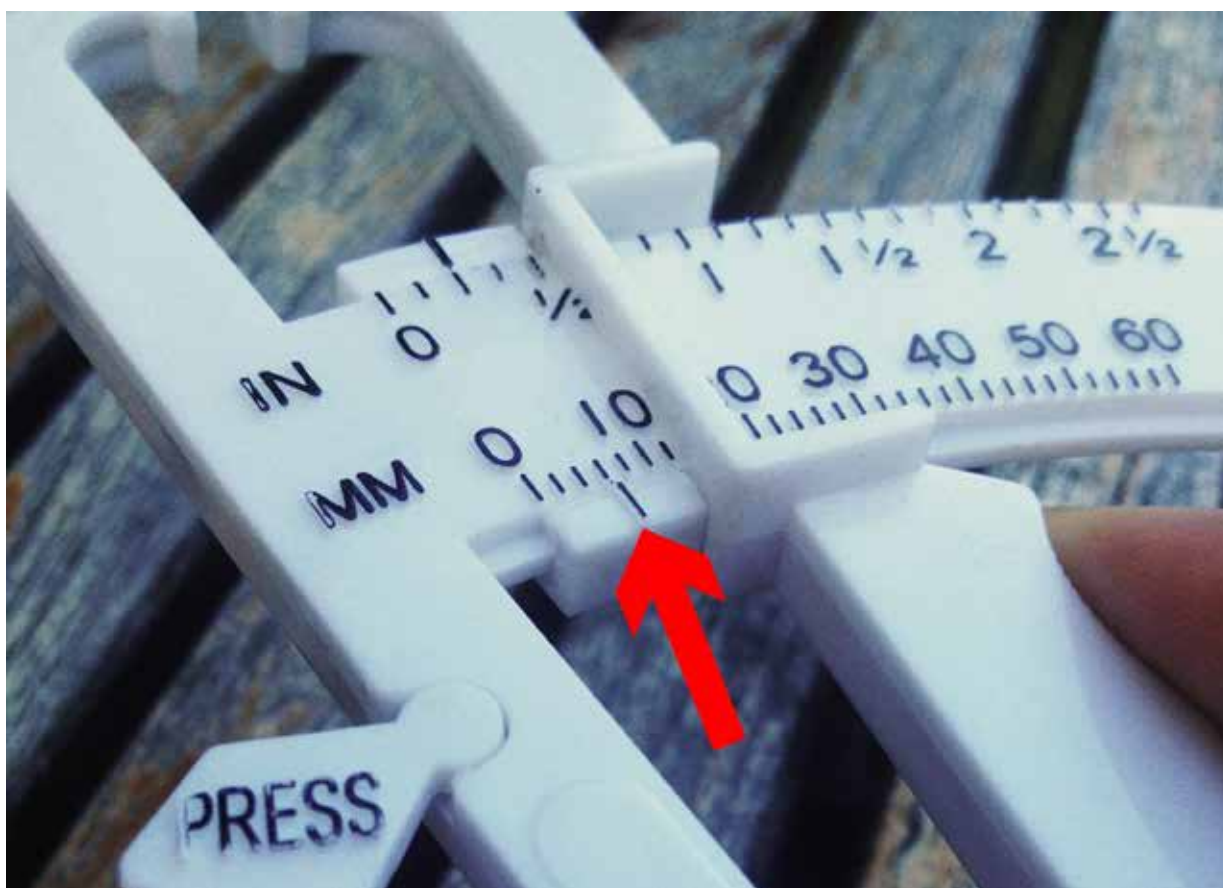
Jak změřit % podkožního tuku s kaliperem

www.FitPlan.cz

Odečtěte naměřené hodnoty z kaliperu

Naměřená hodnota se odečítají z čárky uprostřed měřícího ramena. Tuto hodnotu použijte jako referenční pro výpočet % tuku z tabulky.

Výsledná hodnota % tělesného tuku může vykazovat drobné odchylky od skutečnosti. Důležité je, že pravidelným měřením zaznamenáte kaliperem úbytek tělesného tuku mnohem přesněji než samotným vážením. Obyčejná váha neumí zjistit o kolik podkožního tuku jste při hubnutí přišli. Kaliper ano.



Jak změřit % podkožního tuku s kaliperem

www.FitPlan.cz

Tabulka pro určení % tělesného tuku

Věk /mm	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
	to 3	to 5	to 7	to 9	to 11	to 13	to 15	to 17	to 19	to 21	to 23	to 25	to 27	to 29	to 31	to 33	to 35
<20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	21.9
21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
26-30	3.5	8.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27	27.5	28
36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29
41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.5	31.2	31.8	32.2
56+	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.7	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3

nízké normální nadváha obezita

MUŽI

Věk /mm	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
	to 3	to 5	to 7	to 9	to 11	to 13	to 15	to 17	to 19	to 21	to 23	to 25	to 27	to 29	to 31	to 33	to 35
<20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.6
31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.6	34.3	35.6	36.4	37.0
41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
56+	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5

nízké normální nadváha obezita

ŽENY

