

MEDIÇÃO DE PREGAS ADIPOSAS

Ano: 2011/12

MESES	PREGAS ADIPOSAS (Posição anatómica)						
	Prega Peitoral (lado direito um pouco mais acima da meia distância entre o mamilo direito e a prega axilar anterior)	Prega Abdominal (musculatura relaxada e a 2cm à direita do umbigo)	Prega Tricipital (lado direito tirada a meio entre o ponto acromial e o oleocrâneo)	Prega Subescapular (tirada 1 a 2cm abaixo do ângulo inferior da omoplata)	Prega Bicipital (lado direito a meia distância entre o ponto acromial e o olecrâneo, 1cm acima da prega tricipital)	Prega Crural (lado direito tirada a meia distância entre a prega inguinal e a patela)	Prega Geminal (lado direito tirada na face interna da perna, com o pé sobre uma caixa a formar um ângulo reto)
Fábio Pereira	Janeiro						
	Março						
	Maio						

MEDIÇÃO DO PERÍMETRO

Ano: 2011/12

MESES	PERÍMETRO (Posição anatómica)							
	Perímetro Cintura (parte mais estreita do tronco- acima do umbigo e abaixo do apêndice xifóide)	Perímetro do Abdómen (medido ao nível do umbigo com a musculatura relaxada)	Perímetro da Anca (ao nível da maior circunferência da região da anca ou das nádegas)	Perímetro Mesoesternal (ponto mesoesternal)	Perímetro Crural (ao nível da maior circunferência da coxa com MI afastados +/- 10cm)	Perímetro Geminal (zona de maior volume geminal)	Perímetro Bicipital sem contração (palmas das mãos viradas para as coxas)	Perímetro Bicipital com contração (M.S. a 90° medido no volume máximo no momento da contração isométrica)
Fábio Pereira	Janeiro							
	Março							
	Maio							

MEDIÇÃO

Ano: 2011/12

MESES	Posição anatómica				Posição anatómica			
	Peso	Altura	IMC	% Massa Gorda	Peso	Altura	IMC	% Massa Gorda
Fábio Pereira	Janeiro							
	Fevereiro							
	Março							
	Abril							
	Maio							
	Junho							