

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 tricipial)	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	26	49	42	30	30	49	46
		26	49	42	30	30	49	46
	Março	17	37	35	27	26	38	43
		17	37	35	27	26	38	43
	Maio	15	34	24	25	22	32	40
		15	34	24	25	22	32	40

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 Abdômen (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 90º medido no volume máximo no momento da contração isométrica)	
Fábio Pereira	Janeiro	98	107	108	106	61	44	34,5	36,1
		98	107	108	106	61	44	34,5	36,1
	Março	99	104,1	109,2	104,3	61,1	44	34,5	34
		99	104	109,1	104	61	44	34,5	34
	Maio	97,2	103	107	105,2	61,1	44,1	34,3	35
		97	102	107,2	105,1	61	44	34,2	35

MEDIÇÃO

Ano: 2011/12

	MESES	Posição anatómica				Posição anatómica			
		Peso	Altura	IMC	% Massa Gorda	Peso	Altura	IMC	% Massa Gorda
Fábio Pereira	Janeiro	83,3	1,61	26,03	30,1%	83,3	1,61	26,03	30,1%
	Fevereiro	82,5	1,61	25,62	26,7%	82,5	1,61	25,62	26,7%
	Março	82,3	1,62	25,40	26,5%	82,3	1,62	25,40	26,5%
	Abril	81,0	1,63	24,84	27,9%	81,0	1,63	24,84	27,9%
	Maio	82,1	1,64	25,03	26, 6%	82,1	1,64	25,03	26, 6%