CÓMO MEDIR TUS PERÍMETROS

1. CUELLO

Coloca la cinta debajo la prominencia laríngea o nuez.

2. PECHO

Deja los brazos estirados y relajados a los lados y mide a la altura de los pezones.

3. CINTURA

De pie y sin meter abdomen, coloca la cinta en la zona más estrecha de tu cintura.

4. CADERA

Coloca la cinta a la altura de la cadera en la parte más saliente del glúteo.

5. BRAZO RELAJADO

Con el brazo relajado y pegado al cuerpo coloca la cinta en la mitad de tu bíceps.

6. BRAZO CONTRAÍDO

Coloca el brazo paralelo al suelo en el mismo eje que el hombro y contrae tu bíceps.
Mide la porción más ancha.

7. MUSLO RELAJADO

De pie con las piernas ligeramente separadas y relajadas, mide la parte más gruesa bajo la nalga.

8. MUSLO CONTRAÍDO

De pie, eleva tu pierna hasta que tu rodilla este a la altura de la cadera formando un ángulo de 90° y mide la parte más gruesa de tu muslo.

Recomendaciones:

- Necesitas una cinta métrica flexible, pero no elástica
- No debes apretar mucho la cinta contra tu cuerpo
- Debes medir siempre en el mismo lugar
- Debes tomar las medidas por la mañana, antes del desayuno
- Lo ideal es medirte después de un día de descanso, para que los resultados no se vean alterados después de una sesión de entrenamiento

iVitalia.com deporte nutrición salud & MARCA