

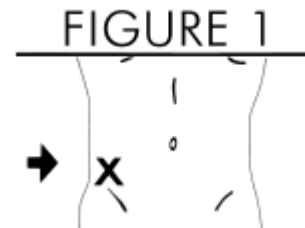
MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL

Como la mayoría de la grasa en el cuerpo esta localizada directamente bajo la piel, una manera eficiente y practica de medir el porcentaje de grasa corporal es a través de la medición del pliegue cutáneo. Para utilizar el medidor personal de grasa corporal solo o con la ayuda de otra persona simplemente siga los siguientes pasos.

Paso 1 El sitio en el cual se debe hacer la medición del pliegue cutaneo es la region suprailiaca. (aproximadamente tres centímetros por encima de la espina iliaca anterosuperior ver figure 1).

Paso 2 Estando de pie, pellizque firmemente los pliegues cutaneos suprailiacos con los dedos indice y pulgar de la mano izquierda. Ubique las tenazas del Personal Body Fat Tester por encima del pliegue cutaneo mientras lo continua sosteniendo con la mano izquierda

Paso 3 Presione con el pulgar donde está indicado en el Personal Body Fat Tester hasta unir las dos flechas indicadoras. Automaticamente se detendra en la medición correcta. Luego de leer la medición libere la presión del instrumento hasta regresar a su posición inicial. Repita tres veces el procedimiento y utilice el promedio de las mediciones. Dirijase con este valor a la tabla de interpretación de grasa corporal para determinar cuál es su porcentaje de grasa corporal y lo que significa.



Body Fat Interpretation Chart For Women

SKINFOLD MEASUREMENT IN MILLIMETERS																	
AGE	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
UP TO 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	35.8
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	33.8	34.8	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 & UP	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
	LEAN				IDEAL				AVERAGE				OVERFAT				

Body Fat Interpretation Chart For Men

SKINFOLD MEASUREMENT IN MILLIMETERS																	
AGE	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
UP TO 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	24.9
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	6.0	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	27.0	27.5	28.0
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	29.0
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	30.6	31.2	31.8	32.2
56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
	LEAN				IDEAL				AVERAGE				OVERFAT				