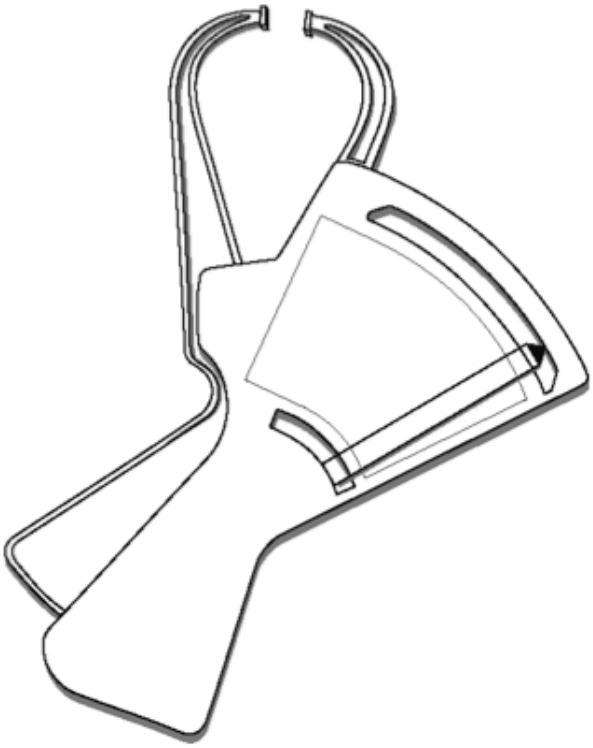
sklepdlalekarza

ul. św. Szczepana 20a , 61-465 Poznań
tel.: 61 670 31 96 lub 61 810 75 01
fax: 61 624 26 95

sklep@sklepdlalekarza.pl
www.sklepdlalekarza.pl
infolinia: 801 79 80 81



Fałdomierz mechaniczny FAT-1

Instrukcja Obsługi

Mamy nadzieję, że będziesz zadowolony z fałdomierza do pomiaru tkanki tłuszczowej.
Urządzenie te jest bardzo profesjonalne, ale dość proste w obsłudze zarówno indywidualnie, jak i przez lekarzy.
Jego prostota pozwala na wykonanie pomiaru 3- miejsc, aby określić poziom tkanki tłuszczowej. Do urządzenia FAT1 dołączona jest tarcza pomiarowa (Body Fat Wheel Chart), która służy do poprawnego odczytania poziomu otyłości.

1. *Uwaga: wszystkie pomiary fałdu skórnego będą dokonywane z twojej prawej strony, stań w pozycji wyprostowanej i zrelaksowanej. Będziesz dokonywać pomiaru fałdu skórnego 3-miejsc innych dla mężczyzn i innych dla kobiet, jak opisano poniżej.*
2. *Przed rozpoczęciem oraz za każdym razem, gdy będziemy dokonywać pomiaru, należy przesunąć wskaźnik (strzałkę) na urządzeniu do końca skali, aż pokaże 40mm.*
3. *Trzymaj urządzenie w prawej ręce, trzymając za rączkę a reszta palcy niech naciska na „spust" fałdomierza.*
4. *Chwyć delikatnie fałd skórny kciukiem i palcem wskazującym lewej ręki w odległości od siebie około 5-8 cm, następnie odciągnij fałd skórny od ciała.*
5. *Z prawej strony za pomocą szczypiec złap grubość fałdu skórnego w odległości około ł cm od kciuka i palca wskazującego prostopadle do fałdu skórnego. Ramiona szczypiec powinny znajdować się w połowie drogi pomiędzy górną częścią fałdy skórnej, a jej podstawą.*
6. *Zacznij delikatnie puszczać „spust" fałdomierza.*
7. *Siła jest tak ustawiona by z własciwym naciskiem napierać na warstwy skóry.*
8. *Odczytaj i zapisz pomiar, strzałka na urządzeniu wskaże ci uzyskany pomiar w mm.*

8. Powtórz całą procedurę dla pozostałych 2-miejsc pomiaru fałdu skórnego. a) Uwaga: dobrze jest powtórzyć procedurę dla każdej ze stron pomiaru. Jeżeli w drugim pomiarze jest różnica większa jak 1-2 mm w stosunku do pomiaru pierwszego, musisz powtórzyć procedurę trzeci raz. Następnie zapisz średnią najbliższych 2 pomiarów.

10. Sprawdź wynik pomiaru na urządzeniu. Kreska wskazuję otyłość i ma różne położenie w zależności od miejsca mierzenia, wieku mierzonej osoby jak i jej płci.

sklepdlalekarza

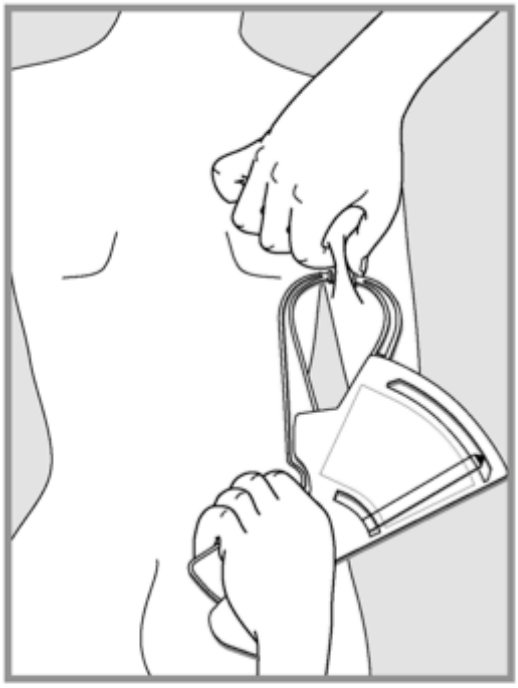
ul. św. Szczepana 20a , 61-465 Poznań
tel.: 61 670 31 96 lub 61 810 75 01
fax: 61 624 26 95

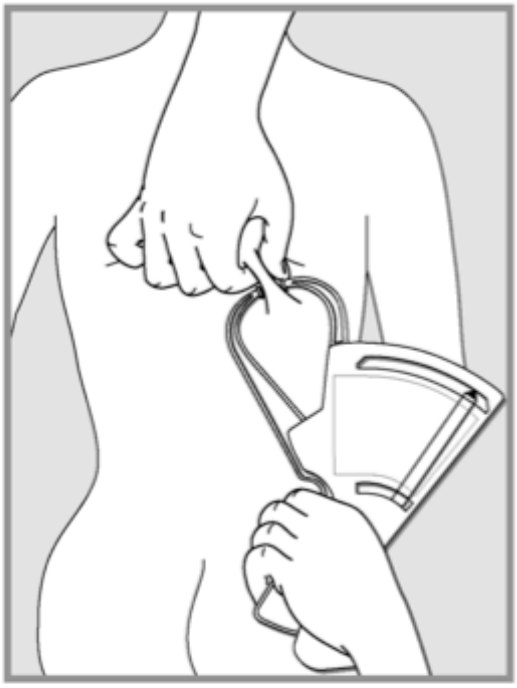
sklep@sklepdlalekarza.pl
www.sklepdlalekarza.pl
infolinia: 801 79 80 81

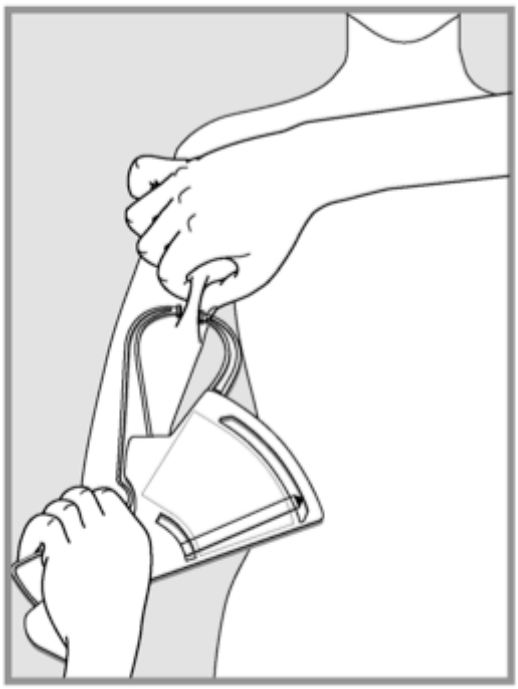
LOKALIZACJA DOKONYWANIA POMIARU — MĘŻCZYŹNI i KOBIETY

Triceps: Pomiaru dokonujemy w linii pionowej, fałd skóry chwytamy na tylnej powierzchni ramienia, w połowie odległości między górną częścią ramienia (barkiem), a łokciem.

Pod łopatką: Pomiaru dokonujemy w linii przekątnej. Chwytamy fałd skóry po prawej stronie kręgosłupa, pod dolną częścią łopatki.







sklepdlalekarza

ul. św. Szczepana 20a , 61-465 Poznań
tel.: 61 670 31 96 lub 61 810 75 01
fax: 61 624 26 95

sklep@sklepdlalekarza.pl
www.sklepdlalekarza.pl
infolinia: 801 79 80 81

ADULTS

Subscapula and tricep skinfold* for MALES and FEMALES

MALES

SKINFOLD (mm)	AGE in years						
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	≥80
Subscapula	15,7	18,5	20,2	19,9	20,5	18,9	16,4
Tricep	12,7	13,6	13,9	14,1	14,9	14,0	12,7

FEMALES

SKINFOLD (mm)	AGE in years						
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	≥80
Subscapula	16,3	20,2	22,7	22,6	21,8	19,3	14,4
Tricep	21,1	23,9	25,6	25,9	25,4	22,9	19,0

ATHLETES

Subscapula, tricep, bicep and suprailiac skinfold** for MALES and FEMALES

MALES

SKINFOLD (mm)	Sport	AGE in years		
		18-20	21-23	24-30
Subscapula	LIGHT	6,9	6,5	6,4
	MODERATE	6,6	8,0	7,3
	HEAVY	8,6	8,8	8,5
Tricep	LIGHT	8,4	8,2	7,8
	MODERATE	8,0	7,8	8,2
	HEAVY	9,2	8,8	9,8
Bicep	LIGHT	3,5	4,6	5,2
	MODERATE	4,2	4,2	5,8
	HEAVY	7,0	6,5	7,4
Suprailiac	LIGHT	6,5	9,9	11,6
	MODERATE	7,4	10,1	9,6
	HEAVY	10,8	10,5	10,2

FEMALES

SKINFOLD (mm)	Sport	AGE in years		
		18-20	21-23	24-30
Subscapula	LIGHT	8,8	8,5	11,0
	MODERATE	8,7	10,6	12,6
	HEAVY	9,7	10,6	12,0
Tricep	LIGHT	11,3	10,7	10,8
	MODERATE	12,2	12,4	12,5
	HEAVY	15,0	13,8	14,1
Bicep	LIGHT	4,2	5,9	6,6
	MODERATE	6,3	5,6	8,4
	HEAVY	9,6	6,3	9,6
Suprailiac	LIGHT	8,6	9,5	7,8
	MODERATE	9,5	10,3	10,4
	HEAVY	10,6	11,6	10,6

CHILDREN

Subscapula, tricep and bicep skinfold* for MALES and FEMALES

MALES

SKINFOLD (mm)	AGE in years								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Subscapula	5,0	6,2	6,0	7,0	8,2	9,5	10,0	9,0	9,0
Tricep	10,0	11,3	12,0	12,5	15,0	14,9	14,0	13,0	11,8
Bicep	5,0	5,5	6,6	6,5	8,0	8,4	8,0	6,9	6,0

FEMALES

SKINFOLD (mm)	AGE in years								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Subscapula	7,0	7,0	6,0	9,5	11,0	11,2	11,5	12,5	15,0
Tricep	13,0	14,0	14,0	15,0	16,0	16,5	15,0	17,0	20,0
Bicep	6,0	7,0	8,0	8,0	8,0	9,5	8,5	8,0	8,0

*50° percentile **Average

dystrybutor w POLSCE
Naturfarm
ul. św. Szczepana 20a 61-465 Poznań tel. 61 670 31 96 tel. 61 810 75 01 fax 61 624 26 95
www.naturfarm.com.pl