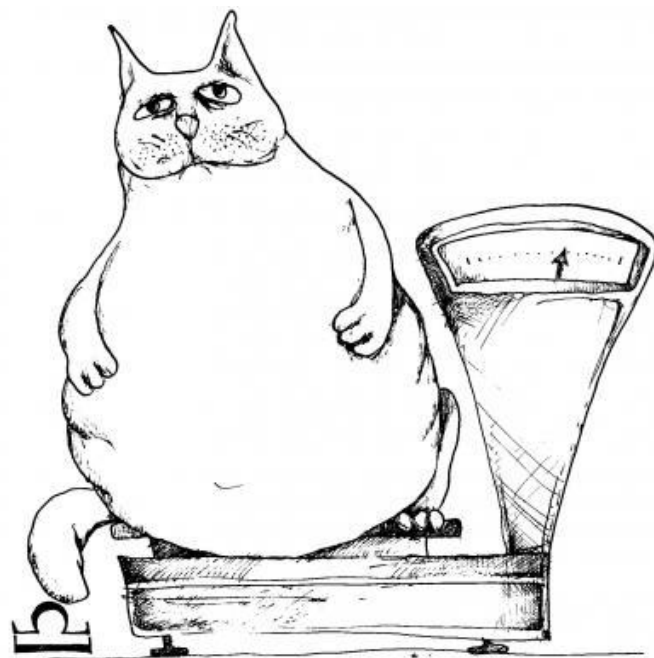


А Н Т Р О П О М
Е Т Р И Я



ВЕСЫ

**Антропометрия (Или
Соматометрия)-
совокупность методов
определения наружных
размеров и массы тела
человека**



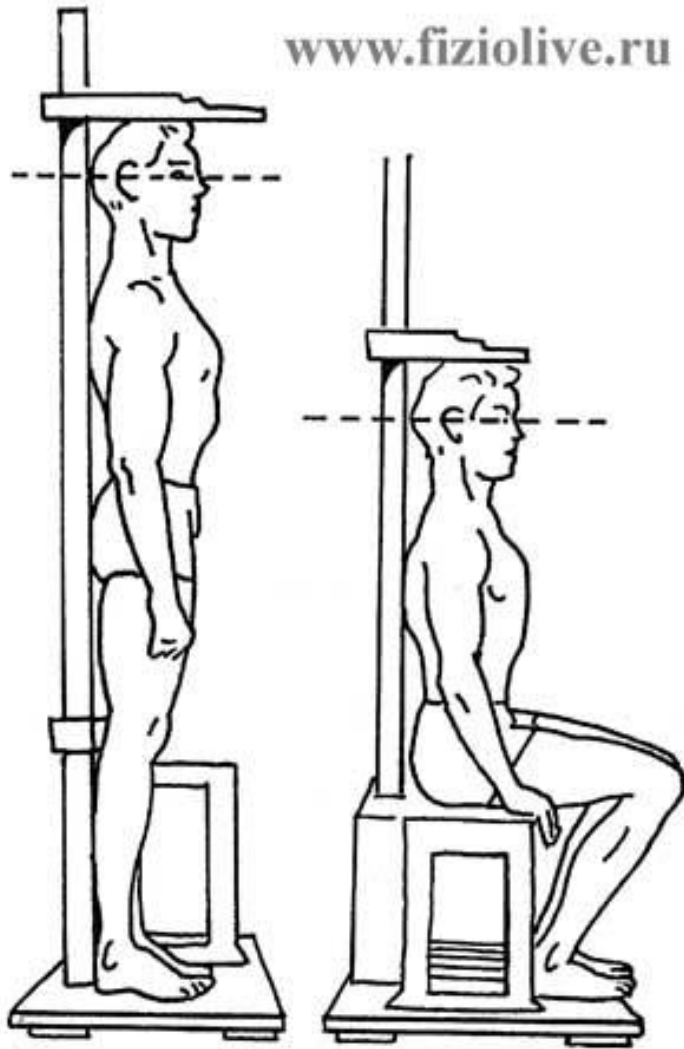
Основные показатели:

- Рост
- Масса тела
- Окружность грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе)
- Сила кистей
- Становую сила (сила мышц спины)

Дополнительные показатели:

- Рост сидя
- Окружность шеи
- Размер талии, бедра и голени, плеча
- Длину рук и др.

www.fiziolive.ru



*Рост стоя
и сидя
измеряется
ростомером*

.

При измерении роста стоя пациент становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью.

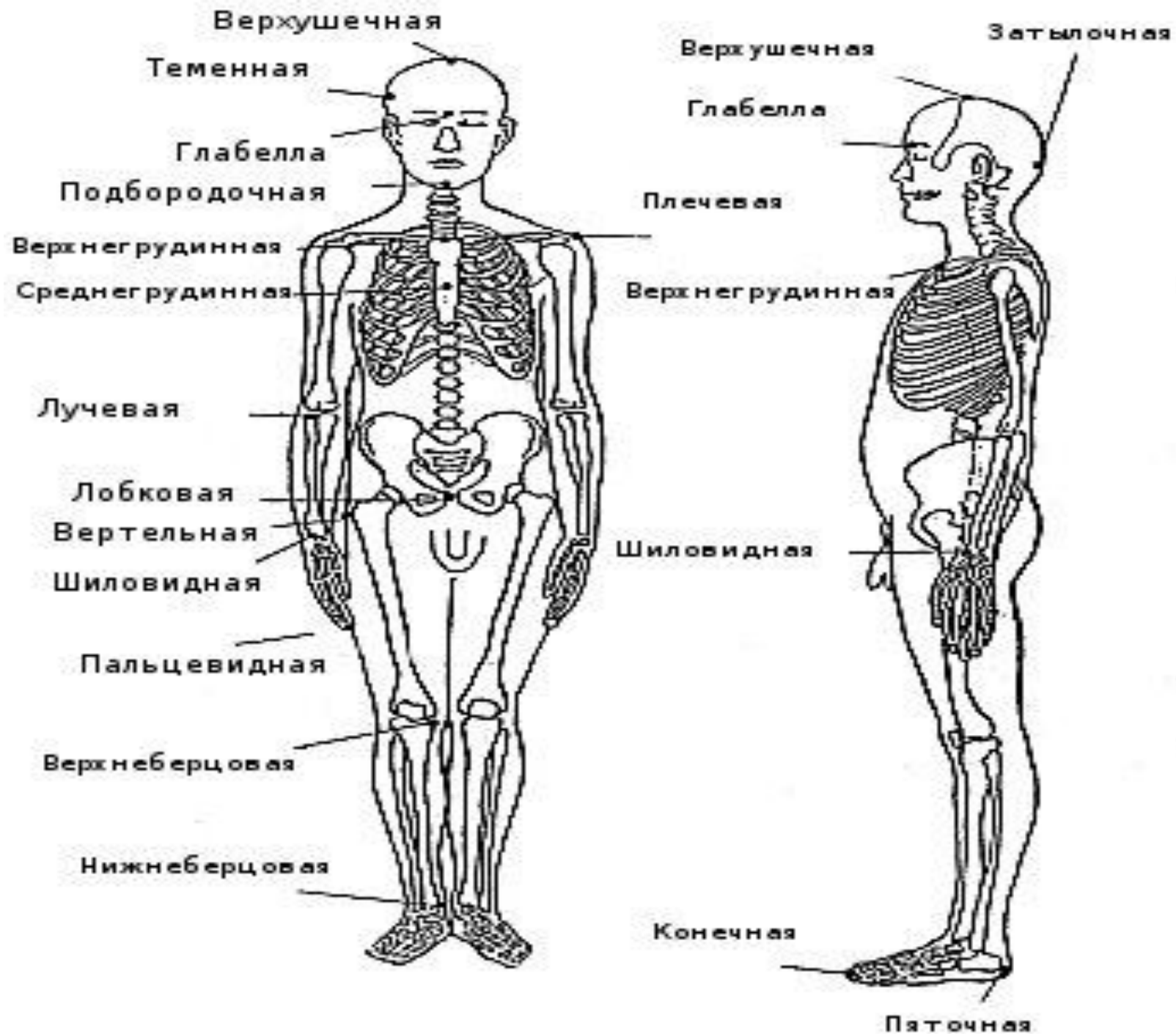
Планшетку опускают до соприкосновения с головой.

При измерении роста сидя пациент садится на скамейку, касаясь вертикальной стойки ягодицами и межлопаточной областью.



Измерение роста
в положении сидя
при
сопоставлении с
другими
продольными
размерами дает
представление о
пропорциях тела.

Для определения любого продольного размера нужно знать расположение верхней и нижней антропометрических точек, ограничивающих данный размер. Разность между их высотой и составляет искомую величину.





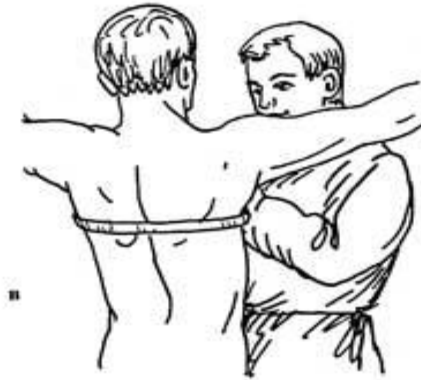
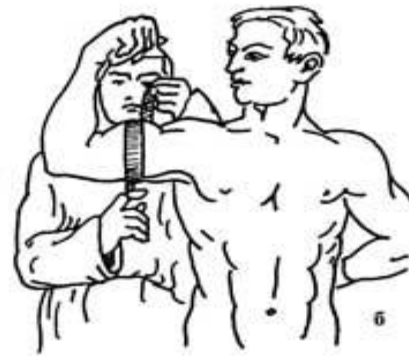
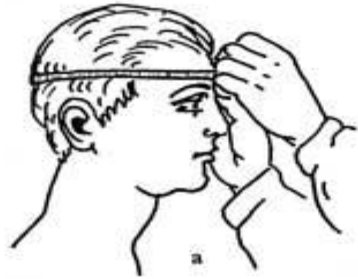
Рост является ориентиром при отборе для занятий тем или иным видом спорта.

Масса
тела определяется
взвешиванием на
рычажных
медицинских весах.
Масса тела суммарно
выражает уровень
развития костно-
мышечного аппарата,
подкожно-жирового
слоя и внутренних
органов.

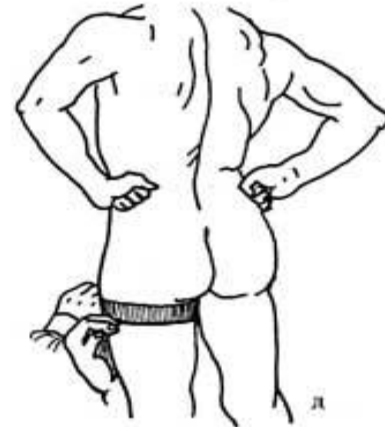




- Окружности головы, груди, плеча, бедра, голени измеряют сантиметровой лентой



www.fiziolive.ru



- *Мышечная сила* рук характеризует степень развития мускулатуры и измеряется ручным динамометром (в кг). Производят 2—3 измерения, записывают наибольший показатель. Показатель зависит от возраста, пола и вида спорта, которым занимается обследуемый.



- Становая сила определяет силу разгибательных мышц спины и измеряется становым динамометром. Противопоказания для измерения становой силы: грыжи (паховая и пупочная, грыжа Шморля и др.), менструация, беременность, гипертоническая болезнь, миопия (-5 и более) и др.

