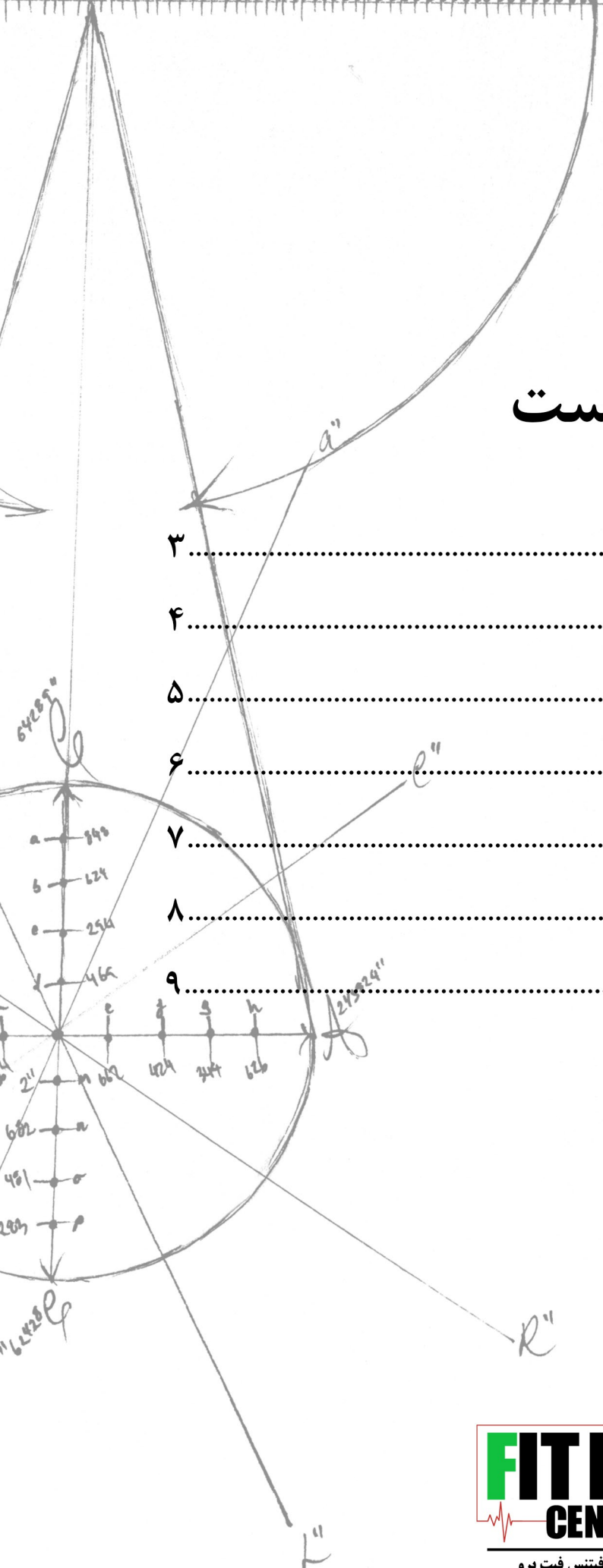


راهنمای تصویری اندازه گیری های بدن

تهیه و تدوین: فیت پرو

فهرست

- ۳ ابزار اندازه گیری
- ۴ دور کمر (بخش فوقانی)
- ۵ دور کمر (بخش میانی)
- ۶ دور باسن
- ۷ دور ران
- ۸ دور سینه
- ۹ دور گردن



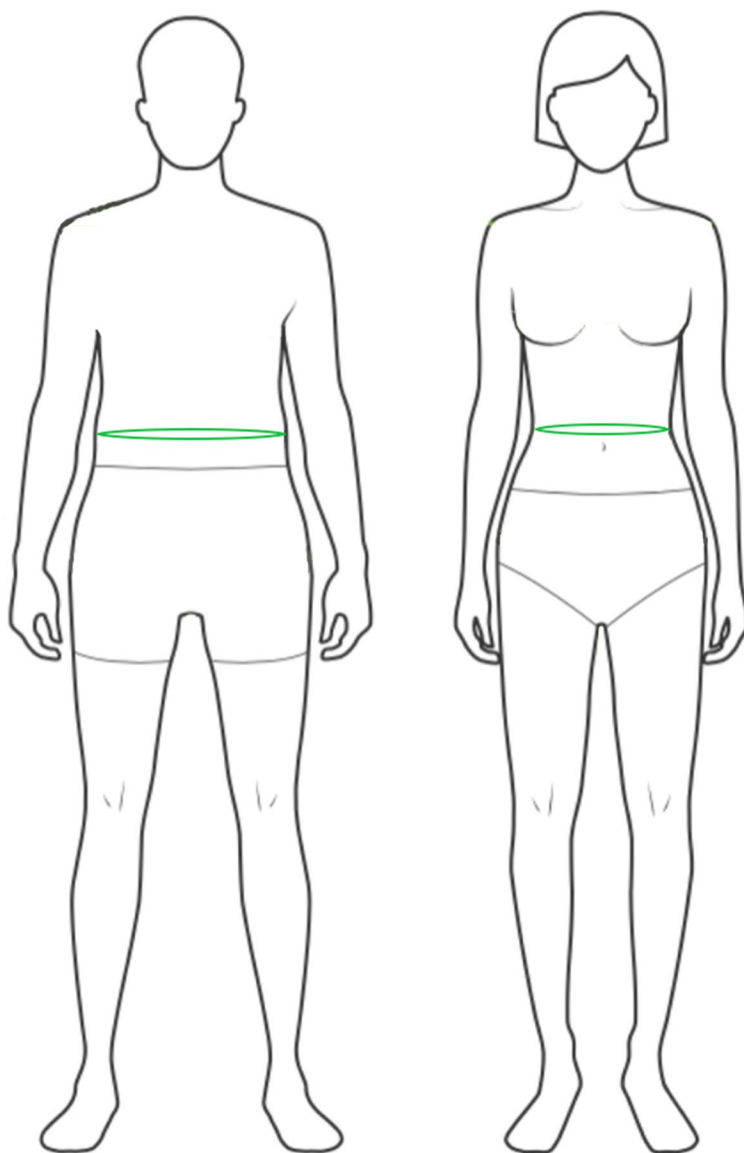
مرکز سلامت و فیتنس فیت پرو

برای اندازه گیری اندام ها جهت طراحی برنامه های غذایی و تمرینی، تنها نیاز به یک متر خیاطی ساده دارید.



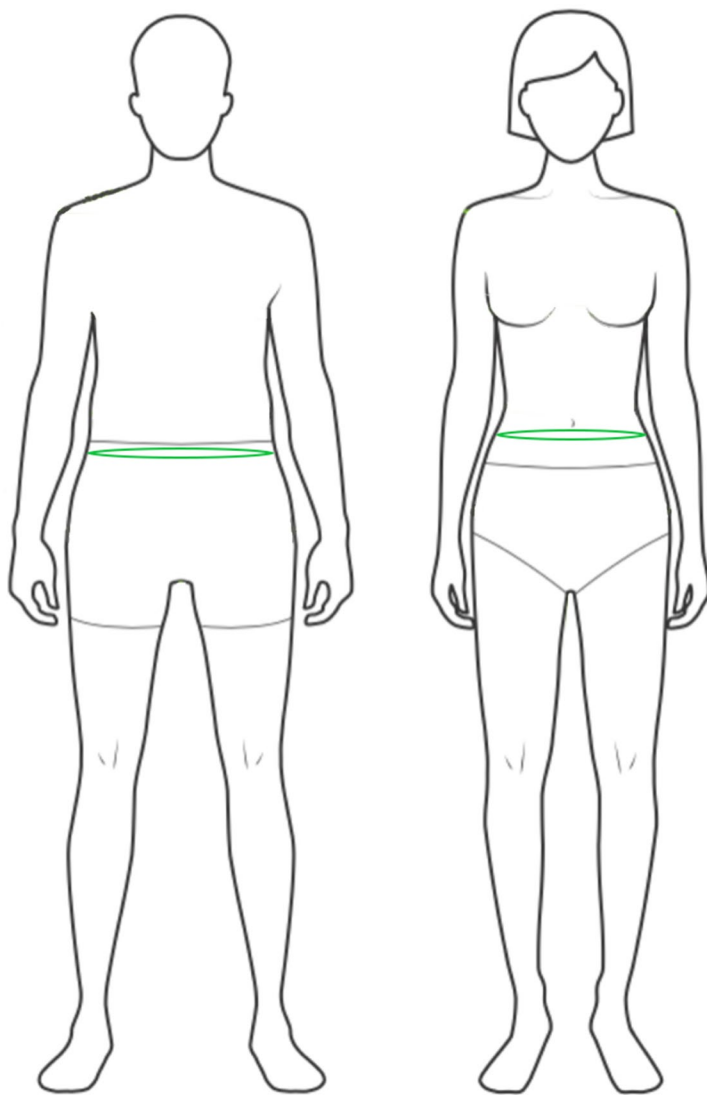
توجه کنید که مترهای خیاطی دارای دو مقیاس سانتی متر و اینچ هستند که شما باید تنها با مقیاس سانتی متر اندازه گیری ها را انجام دهید.

دور کمر (بخش فوقانی)



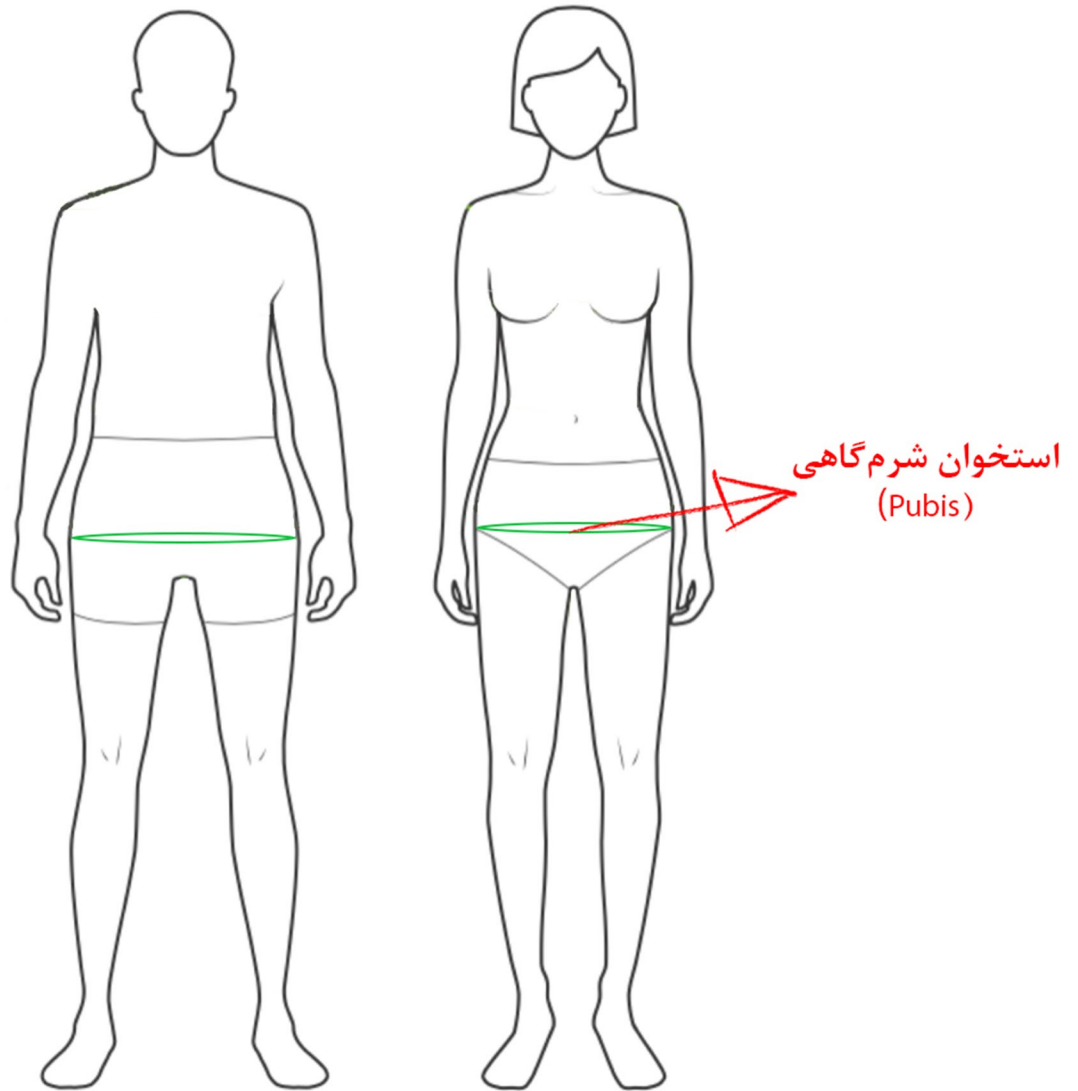
برای اندازه گیری دور کمر در بخش فوقانی باید متر را **بالتر از ناف** و در بخش نازک تر کمر قرار داده و عدد را یادداشت کنید.

دور کمر (بخش میانی)



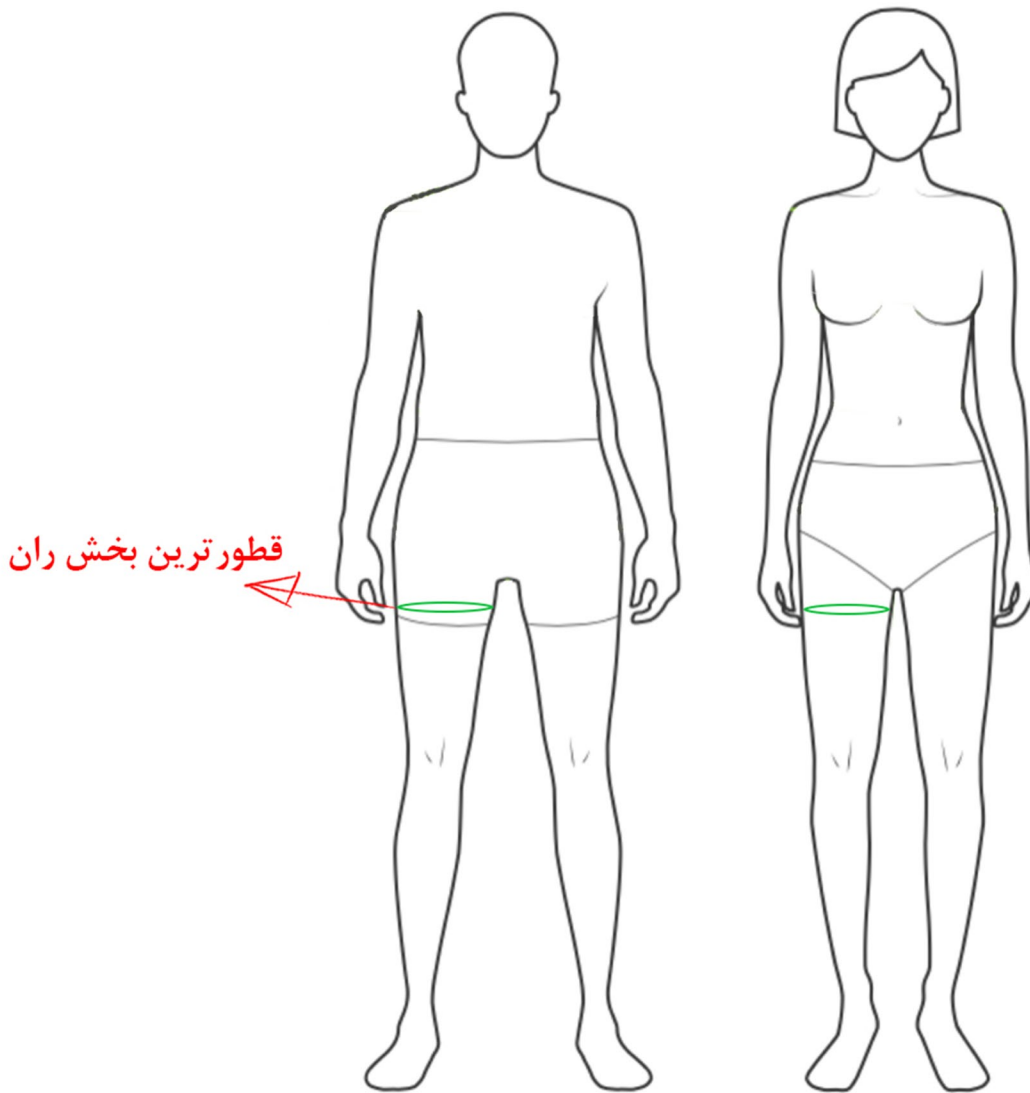
برای اندازه گیری دور کمر در بخش میانی باید متر را **۱ الی ۲ سانتی متر پایین تر از ناف** و در بخش پهن تر کمر قرار داده و عدد را یادداشت کنید.

دور باسن



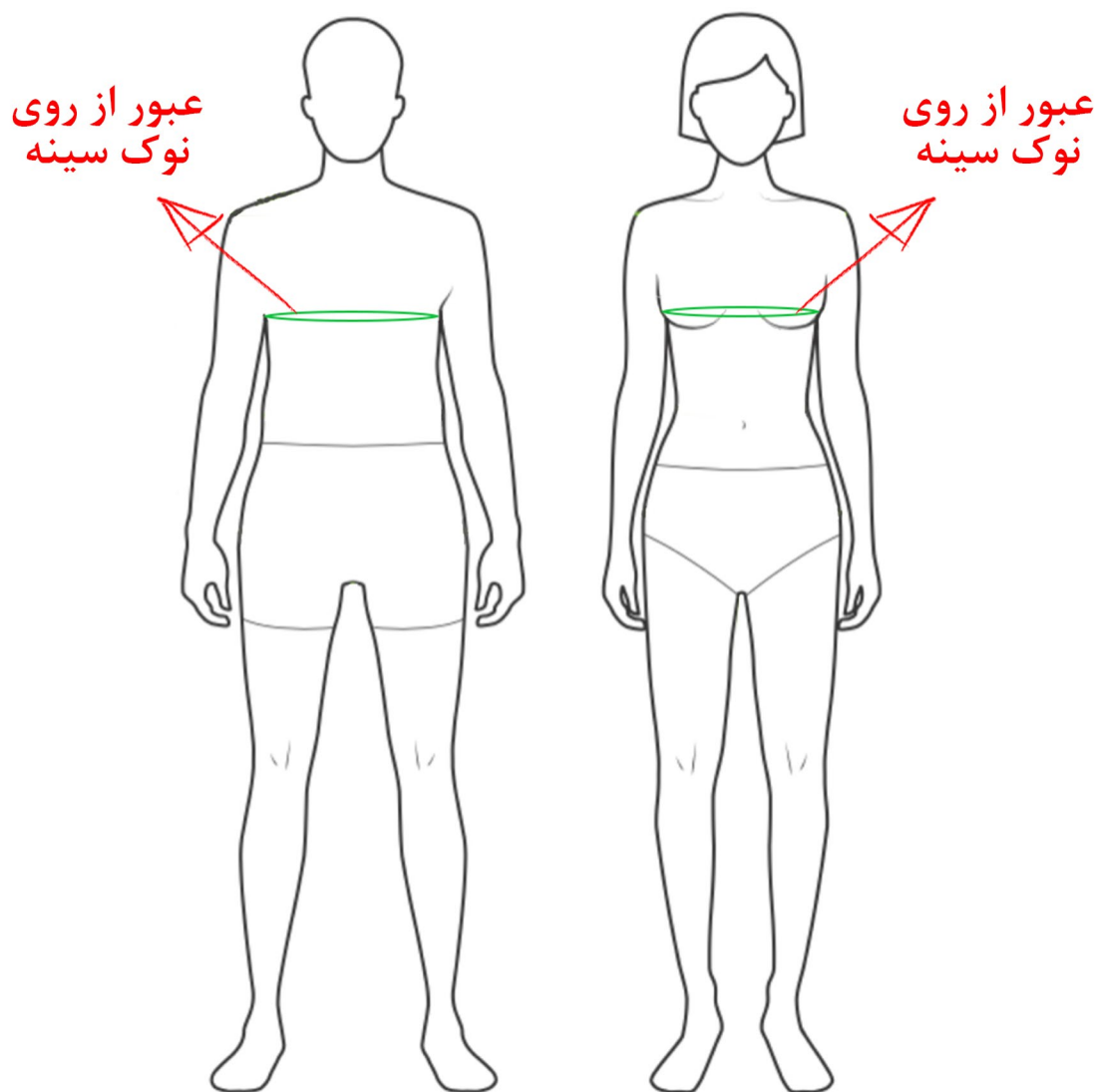
برای اندازه گیری دور باسن، باید متر را در پشت بدن روی برجسته ترین بخش باسن و از جلو از روی استخوان شرم گاهی قرار داده و عدد را یادداشت کنید.

دور ران



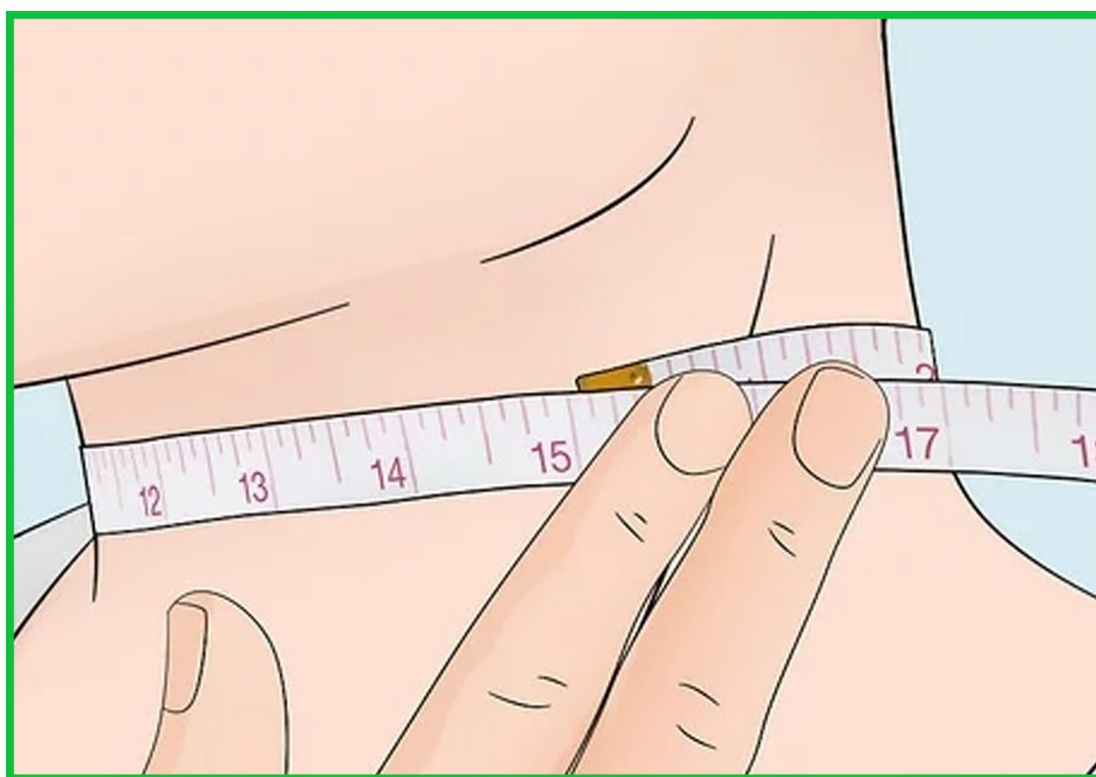
برای اندازه گیری دور ران، باید متر را به دور **قطر ترین بخش ران** پا قرار داده و عدد را یادداشت کنید.

دور سینه



برای اندازه گیری دور سینه، باید متر را دور قفسه سینه به طوری که متر از روی نوک سینه ها عبور کند، قرار داده و عدد را یادداشت کنید.

دور گردن



برای اندازه گیری، باید متر را دور گردن گردانده به طوریکه متر در قسمت جلو از پائین حنجره (سیب گلو) عبور کند.