

MOTIVALLY
ESSENTIAL FOR ATHLETES



E-BOOK
GUIDA
COMPLETA

PLICOMETRIA
&

CIRCONFERENZE

Impara ad utilizzare plicometro e nastro
per una corretta valutazione della
composizione corporea



“Alla continua ricerca dell’essenziale nel percorso di ogni sportivo, siamo convinti che la grandezza risieda nella semplicità. Tale premessa è ciò in cui crediamo, ed è il motivo per cui offriamo prodotti e servizi destinati a chi vede nello sport uno stile di vita sostenibile e duraturo.”

-Motivaly

Copyright © 2021 Motivaly

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo Ebook può essere riprodotta in altre forme, senza il permesso dell’autore o editore, eccetto per l’inserimento di brevi citazioni in recensioni del prodotto stesso.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questo Ebook appartengono ai rispettivi proprietari.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti, non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti o videotrasmessi, da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili. Puoi stampare e scaricare questo materiale solo per uso personale e non commerciale, accettando di non modificare, cancellare alcun avviso di proprietà protetta da copyright di questa guida.

Le informazioni ed i riferimenti proposti in questo E-Book non vogliono, e non sono, in alcun modo da sostituirsi ad una consulenza medica o consiglio medico.

Le informazioni qui contenute, non devono essere utilizzate per trattare, diagnosticare, prevenire malattie o condizioni mediche senza il consiglio di un medico professionista competente. Prima di effettuare qualsiasi cambiamento nel tuo stile di vita dovresti consultare il parere di un esperto come un medico.

L’autore, scrittore, editore, e grafico non hanno alcuna responsabilità, verso persone o entità che possano danneggiarsi o infortunarsi, direttamente o indirettamente, con le informazioni contenute in questo E-book/guida.

L’intero contenuto di questa guida è protetto dal copyright internazionale e la legge del marchio di fabbrica.

Sommario

PLICOMETRIA.....	4
Cos'è la plicometria?	4
Perché utilizzare il Plicometro?.....	5
Quali sono i passaggi per effettuare la plicometria?.....	5
I principali metodi di calcolo	6
- <i>Jackson and Pollock Formula 3 pliche</i>	6
- <i>Jackson and Pollock Formula 4 pliche</i>	6
- <i>Jackson and Pollock Formula 7 pliche</i>	6
- <i>Parillo Formula 9 pliche</i>	6
- <i>Yuhasz Formula 6 pliche</i>	6
- <i>Durinin-Womersley Formula 4 pliche</i>	6
- <i>US Navy Formula 3 circonferenze</i>	6
Quale tipo di calcolo bisogna scegliere? 7 pliche? 3 Pliche? O altri?	7
I punti di repera (pliche)	8
<i>Le principali pliche per il calcolo della FM</i>	8
<i>Ulteriori punti di pliche (meno utilizzati)</i>	8
Come rilevare le pliche.....	9
Autopliche	13
Il margine di errore.....	15
Come eseguire la plicometria evitando errori	16
CIRCONFENZE.....	17
Perché utilizzare il nastro per le circonferenze?.....	17
<i>Le principali circonferenze</i>	17
<i>Ulteriori circonferenze rilevabili</i>	17
Come rilevare le circonferenze	18
Come rilevare le circonferenze in autonomia.....	22
Conclusioni	22

P LICOMETRIA

Cos'è la plicometria?

Nel corso degli anni la plicometria è stata tra i metodi più efficaci e raccomandati come indicatore di salute e forma fisica, utilizzato da sportivi e non solo.

Il corpo umano è composto da differenti componenti, tra cui muscoli, grasso, ossa ed organi, e tramite la plicometria è possibile stimare con quali percentuali sono distribuite queste componenti nel nostro corpo.

Infatti, per motivi sportivi, di salute, o semplicemente di curiosità, si potrebbe voler conoscere la percentuale di massa grassa presente nel proprio corpo, conoscendo di conseguenza la rimanente parte di “massa pulita” in cui è compresa la massa muscolare.

Ad oggi, per esempio, molti concorsi effettuano il calcolo della massa grassa come uno dei fattori di selezione all'accesso.

Molti atleti, in particolare con fini estetici, ricorrono all'uso della plicometria, per monitorare l'andamento dei propri parametri sportivi.

È importante inoltre sottolineare, il fatto che tale procedura è utilizzata in particolare in campo medico, per determinare lo stato di salute di un soggetto.

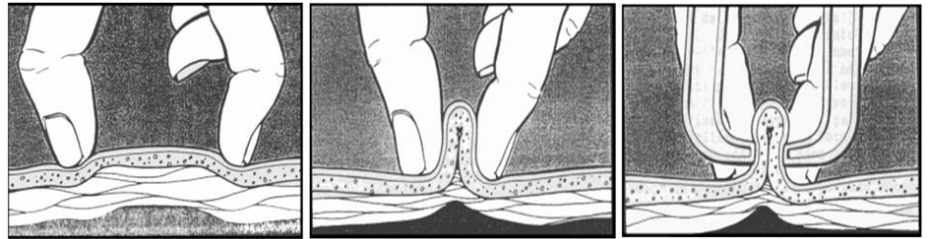
Purtroppo ancora ad oggi si sottovaluta o non si tiene conto di molteplici fattori nella valutazione della composizione corporea, infatti molto spesso ci si basa su linee guida standard (come il rapporto peso altezza), tralasciando molti dei dati necessari, per una corretta valutazione/autovalutazione dello stato fisico.

Come vedremo infatti, due soggetti a parità di peso ed altezza, possono presentare due composizioni corporee completamente differenti, in casi del genere, la plicometria ricorre in nostro aiuto permettendoci di ottenere una reale valutazione del soggetto in esame.

Perché utilizzare il Plicometro?

Il plicometro viene impiegato per misurare lo spessore delle pliche cutanee, nonché i punti di rilevazione.

Queste comprendono uno strato di pelle doppia nonché lo strato di tessuto adiposo sottostante, che andremo a misurare, escludendo così il muscolo.



La plicometria può essere utilizzata per molteplici motivi, i principali utilizzi per cui si ricorre al suo uso sono:

- Conoscenza della propria composizione corporea
- Monitoraggio nel tempo dei valori di massa grassa e magra
- Calcolo delle aree muscolo-adipose
- Come indicatore del rischio di malattie legate alla propria composizione

MOTIVALLY		
GRAFICO PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO IDEALE (American Council on Exercise)		
Descrizione	Uomo	Donna
Grasso Essenziale	2-5%	10-13%
Atleti	6-13%	14-20%
Fitness	14-17%	21-24%
Media	18-24%	25-31%
Obeso	25%+	32%+

Quali sono i passaggi per effettuare la plicometria?

- **Identificazione del punto di misurazione:** è importante avere già presente il punto in cui andare a rilevare la plica (spiegazione sui punti di reperi nei paragrafi successivi). E' possibile segnare i punti in cui effettueremo le misure, per semplificare l'operazione.
- **Sollevamento della plica:** l'indice e il pollice sollevano la plica di circa 1 cm, in modo da lasciare spazio per afferrarla con il plicometro.
- **Misurazione con plicometro:** con il plicometro pinziamo la plica sollevata, che viene tenuta con le dita durante la misurazione.
- **Letture della misura:** una volta che il plicometro ha raggiunto la tensione corretta, dopo circa 3 secondi la misura può essere letta e registrata.

I principali metodi di calcolo

- **Jackson and Pollock Formula 3 pliche** cutanee equazione per Uomini e Donne.

Utilizzata spesso da chi effettua le rilevazioni in autonomia, poichè i punti di reperi sono frontali e facilmente raggiungibili.

- **Jackson and Pollock Formula 4 pliche** cutanee equazione per Uomini e Donne. E' tra le più utilizzate ed attendibili.

- **Jackson and Pollock Formula 7 pliche** cutanee equazione per Uomini e Donne. Ad oggi è la più utilizzata ed accurata per rilevare la tua Bodyfat tramite plicometria. Grazie al maggior numero di punti di reperi, rispetto alla versione a 3 e 4 Pliche, fornisce valori più accurati.

- **Parillo Formula 9 pliche** cutanee equazione per Uomini e Donne. E' la formula che tiene in considerazione il maggior numero di pliche, non differenziando però tra uomo e donna, ciò la rende più di uso comune, ma al tempo stesso potrebbe dare risultati meno accurati.

- **Yuhasz Formula 6 pliche** cutanee equazione per Uomini e Donne. E' una formula simile al metodo J&P 7 Pliche, poichè tiene conto di un alto numero di pliche, ed è consigliata per gli atleti molto in forma.

- **Durinin-Womersley Formula 4 pliche** cutanee equazione per Uomini e Donne. É adatta per individui sedentari o in sovrappeso, poiché negli atleti sovrastima la massa grassa.

- **US Navy Formula 3 circonferenze** corporee equazione per Uomini e Donne (Utilizza le circonferenze)

Quale tipo di calcolo bisogna scegliere? 7 pliche? 3 Pliche? O altri?

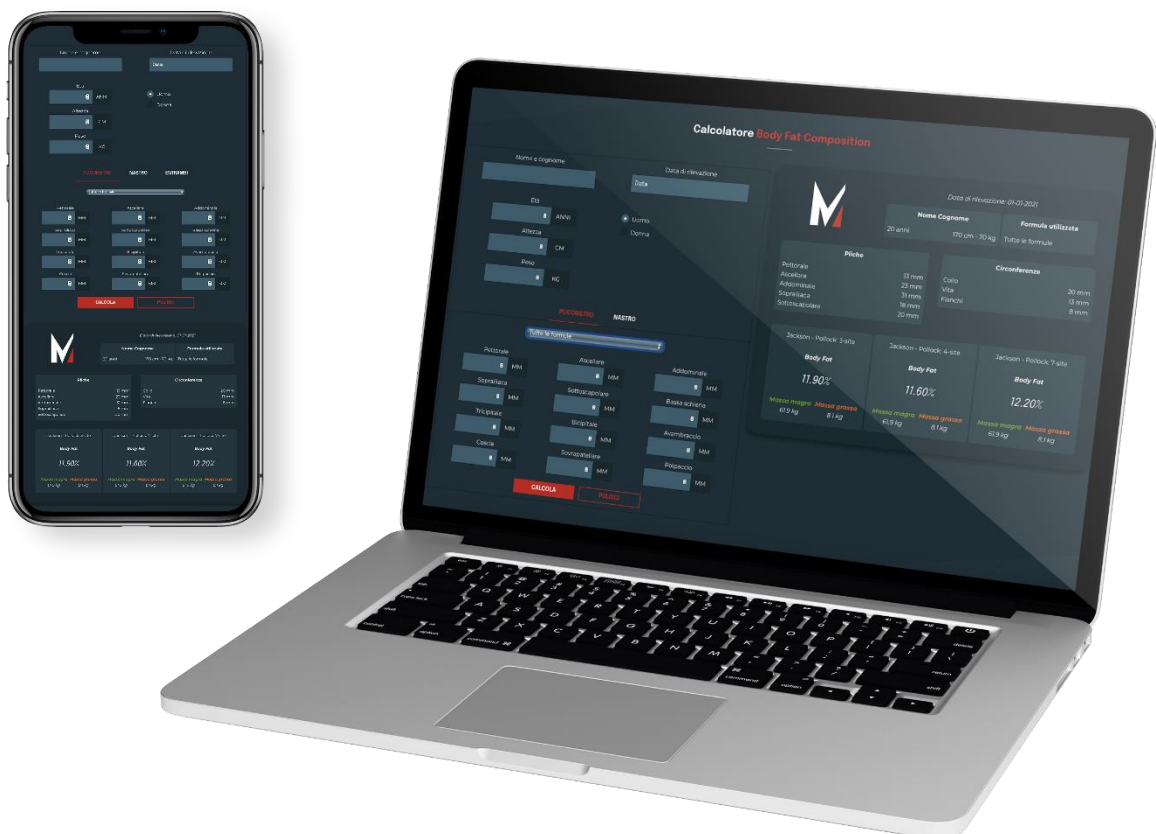
La scelta del tipo di formula dipende da alcuni fattori:

- Il tempo a disposizione (alcune formule necessitano di 3 pliche mentre altre di più)
- Dal soggetto in cui vengono rilevati i dati (età, sportivo o non sportivo)
- Dalla completezza dei dati nel quadro totale, che si vuole avere.

A tal proposito sul nostro sito, è disponibile il [Calcolatore Online](#) creato appositamente per rendere semplice e professionale il calcolo della Bodyfat, con cui è possibile decidere quale tipo di equazione utilizzare, in modo da salvare in tabella i dati ottenuti e confrontarli con i rilevamenti successivi.

Basterà inserire i valori rilevati, e scegliere il metodo di calcolo che più si preferisce, per avere in tabella i dati rilevati con i relativi risultati.

È possibile inoltre utilizzare l'opzione "Tutte le formule" per inserire qualsivoglia plica, così da avere un quadro molto più ampio e completo, per tutte le formule presenti.



La formula maggiormente utilizzata è quella di Jackson A.S. e Pollock M.L. del 1978, che tiene in considerazione il calcolo di 7 pliche.

In particolare si consiglia di utilizzare una rilevazione a più pliche, in quei soggetti dove non è presente una distribuzione omogenea del grasso corporeo. Inoltre è possibile rilevare più pliche, e successivamente decidere quale formula utilizzare.

MOTIVALY		
GRAFICO PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO IDEALE (Jackson & Pollock)		
Età	Massa Grassa % - Body Fat %	
	Uomo	Donna
20	8.5%	17.7%
25	10.5%	18.4%
30	12.7%	19.3%
35	13.7%	21.5%
40	15.3%	22.2%
45	16.4%	22.9%
50	18.9%	25.2%
55	20.9%	26.3%

Riferimenti:

Jackson AS, Pollock ML. Generalized equations for predicting body density of men. Br J Nutr. 1978;40(3):497-504.

Jackson AS, Pollock ML, Ward A. Generalized equations for predicting body density of women. Med Sci Sports Exerc. 1980;12(3):175-81.

I punti di reperi (pliche)

Le principali pliche per il calcolo della FM

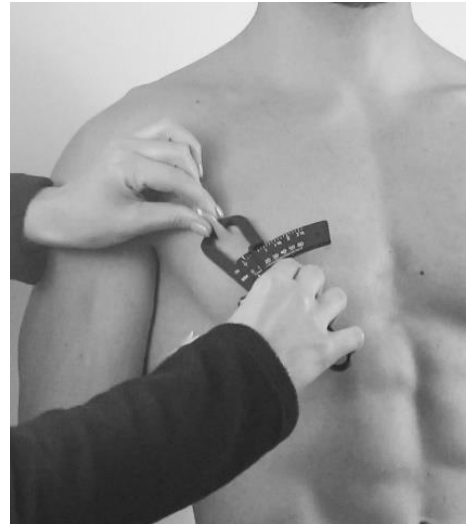
1. Pettorale
2. Ascellare
3. Sottoscapolare
4. Tricipitale
5. Bicipitale
6. Addominale
7. Soprailiaca
8. Coscia

Ulteriori punti di pliche (meno utilizzati)

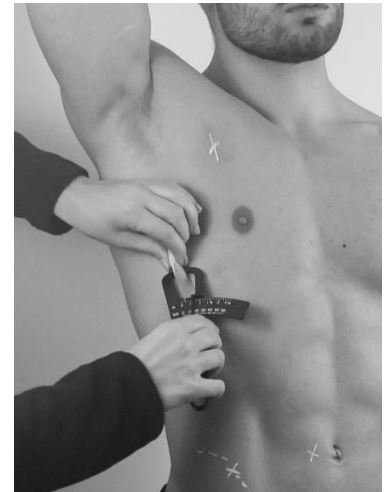
9. Bassa schiena (Formula Parrillo)
10. Avambraccio
11. Femorale
12. Sovrapatellare
13. Polpaccio (Formula Parrillo)

Come rilevare le pliche

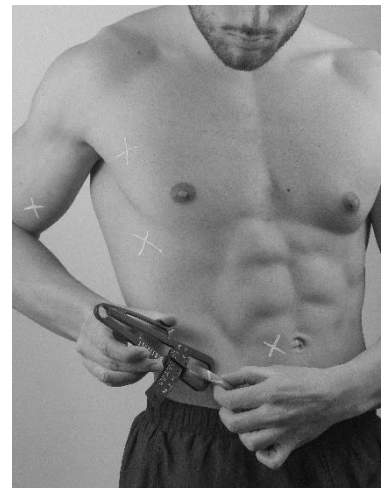
- **PETTORALE:** Plica misurata in Diagonale a metà strada tra il capezzolo e la parte anteriore della piega sottobraccio (linea ascellare). Il soggetto è in posizione eretta con le braccia rilassate.



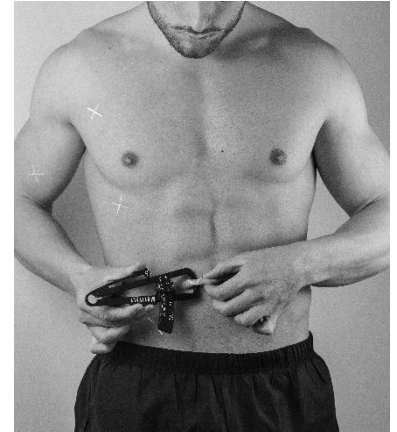
- **ASCELLARE:** Plica misurata in Verticale sulla linea medio ascellare all'altezza base dello sterno. Il soggetto è in posizione eretta, con il braccio leggermente abdotto. È possibile effettuare anche la rilevazione a braccio leggermente sollevato, così da non distendere la pelle.



- **SOPRAILIACA:** Plica misurata in Diagonale appena sopra la cresta iliaca, presa all'incrocio con la linea ascellare. Il soggetto è in posizione eretta, con le braccia rilassate ai lati del tronco o leggermente abdotte per facilitare l'accesso al punto di misurazione.



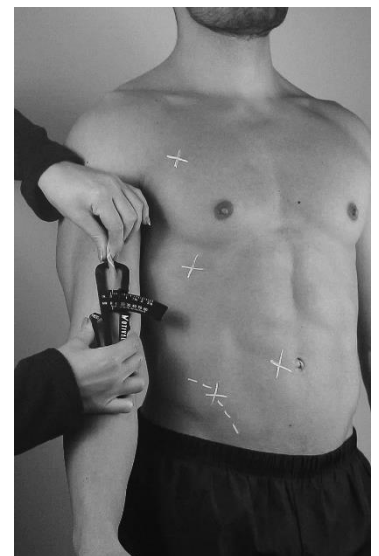
- **ADDOMINALE:** Plica misurata in Orizzontale 2 centimetri al di fianco dell'ombelico. La muscolatura addominale deve essere rilassata, motivo per cui è possibile trattenere il respiro al termine di un'espirazione, così da effettuare la misurazione senza movimento addominale.



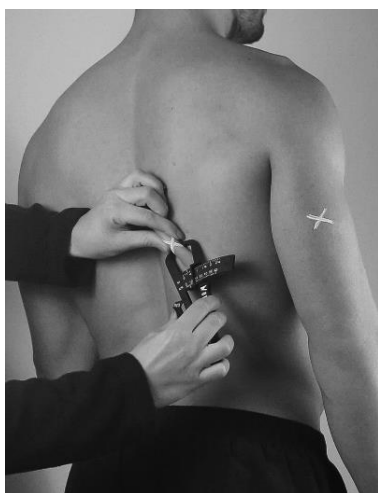
- **TRICIPITALE:** Plica misurata in Verticale a metà tra la spalla e il gomito, direttamente sopra il tricipite. Più precisamente è possibile rilevare la misurazione nel punto medio di una linea tracciata dalla parte superiore della spalla, alla parte inferiore del gomito (punto medio rilevato con il gomito a 90°).



- **BICIPITALE:** Plica misurata in Verticale al centro del Bicipite, a metà tra la spalla e il gomito. Il soggetto è in posizione eretta con le braccia rilassate ai lati del corpo, con il palmo delle mani supino (rivolto anteriormente). Il punto di misurazione può essere riassunto come la proiezione anteriore di quello tricipitale.



- **AVAMBRACCIO:** *Plica misurata in Verticale* sulla parte posteriore del braccio, in corrispondenza al punto di massima circonferenza dell'avambraccio. Il soggetto è in posizione eretta, con le braccia rilassate ai lati del corpo ed il palmo delle mani poggiato sulla coscia laterale.



- **SOTTOSCAPOLARE:** *Plica misurata in Diagonale 2* centimetri sotto la scapola, seguendo l'angolo naturale della scapola. Il soggetto è in posizione eretta, con le braccia rilassate lungo il corpo.

Se si ha difficoltà a localizzare il punto di repere, è possibile chiedere al soggetto di portare la braccia dietro la schiena.

- **COSCIA:** *Plica misurata in Verticale* al centro della coscia, a metà tra la parte superiore della coscia (linea inguinale) e la rotula.

Il soggetto è in posizione eretta con il peso del corpo spostato sull'arto opposto a quello da misurare, con il ginocchio leggermente flesso, in modo da togliere tensione dal punto di repere e semplificare il rilevamento.



- **POLPACCIO:** *Plica misurata in Verticale* nel punto di circonferenza massima. Il soggetto è in posizione eretta con il peso del corpo spostato sull'arto opposto a quello da misurare.



- **BASSA SCHIENA:** Plica misurata in Orizzontale zona reni 2 centimetri di fianco alla spina dorsale

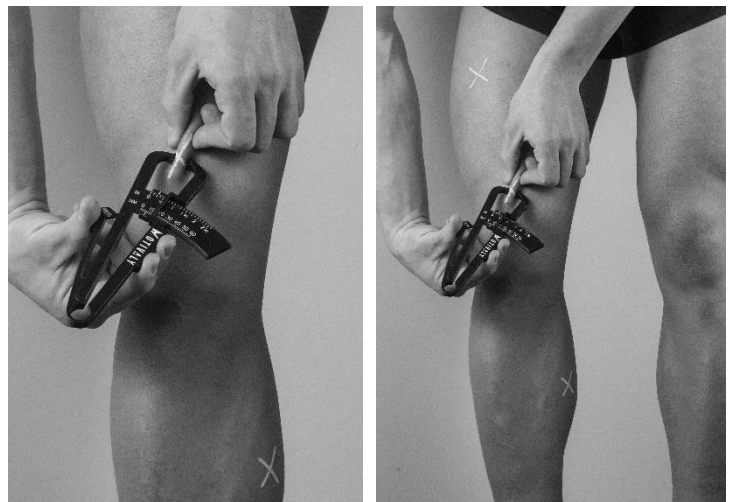


- **FEMORALE:** Plica misurata in Verticale al centro e posteriormente alla gamba, a metà tra la parte superiore della coscia (linea inguinale) e la rotula. Il soggetto è in posizione eretta con il peso del corpo spostato sull'arto opposto a quello da misurare, con il ginocchio leggermente flesso. Il punto di misurazione può essere riassunto come la proiezione posteriore di quello della coscia anteriore.



- **SOVRAPATELLARE:** Plica misurata in Verticale al centro del ginocchio (margine prossimale della patella).

Il soggetto è in posizione eretta con il peso del corpo spostato sull'arto opposto a quello da misurare, con il ginocchio leggermente flesso e la pianta del piede aderente comunque al suolo (stesso procedimento della coscia).



Autopliche

- **PETTORALE, ASCELLARE:**

Sono i due punti più ostici da rilevare in autonomia, ma che con un po' di pratica e se necessario ripetendo più volte le misurazioni, è possibile comunque rilevare al meglio.



ASCELLARE

Pinzare la pelle usando la mano dal lato in cui si effettua la rilevazione, così da utilizzare il plicometro con la mano opposta, esempio: Pliche rilevata sul lato destro del corpo, la mano sinistra tiene il plicometro, mentre la mano destra pinza la pelle). E' possibile anche effettuare la rilevazione con il metodo opposto a quello appena descritto se si ritiene più pratico.

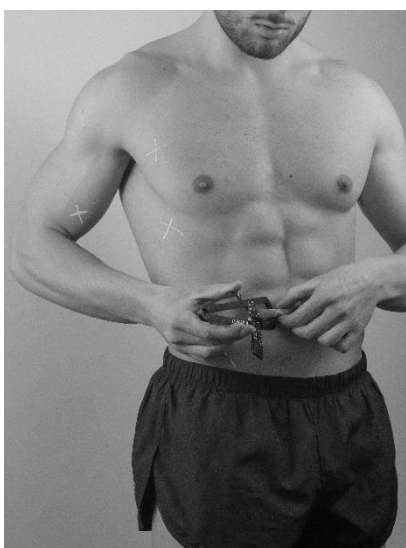
Rivolgere il plicometro verso se stessi, avendo cura di rilevare la pliche pinzando il punto corretto, è possibile inoltre aiutarsi con uno specchio.



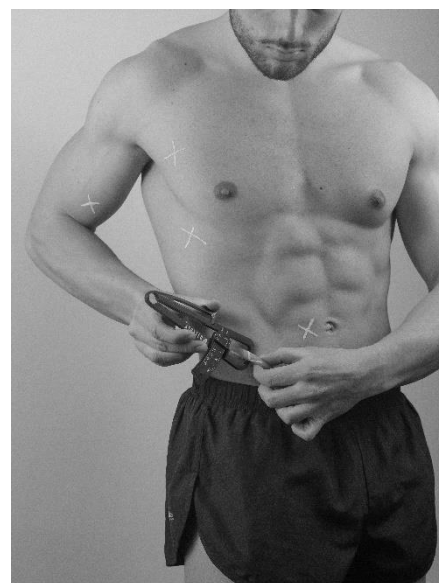
PETTORALE

- **SOPRAILIACA, ADDOMINALE:**

Sono i punti più semplici da rilevare in autonomia vista la posizione. Rivolgere il plicometro verso se stessi, avendo cura di rilevare la pliche pinzando il punto corretto, è possibile inoltre aiutarsi con uno specchio.



ADDOMINALE



SOPRAILIACA

- **COSCIA, SOVRAPATELLARE, FEMORALE, POLPACCIO:**

Per effettuare delle rilevazioni in autonomia nella parte inferiore del corpo, è possibile posizionarsi con il ginocchio flesso a 90° su una superficie sopraelevata (come una sedia), oppure in posizione seduta tale che il ginocchio rispetti i 90°, così da avvicinarsi il più possibile ai punti di interesse, ma senza modificare o distendere eccessivamente la pelle.



COSCIA



SOVRAPATELLARE

E' inoltre possibile mantenere i punti di repera nella

medesima posizione descritti nel capitolo "Come rilevare le pliche", sporgendosi semplicemente in avanti con le braccia per effettuare la rilevazione. Consigliamo comunque di scegliere la versione che più si preferisce per comodità.



FEMORALE



POLPACCIO

Se hai ancora qualche dubbio, abbiamo realizzato appositamente per te, il [video](#) tutorial, così da poter visualizzare i singoli movimenti durante le rilevazioni.

Il margine di errore

É importante sottolineare che la plicometria presenta un margine di errore. Di seguito elenchiamo le fonti di errore:

- **Abilità di chi rileva le misurazioni**

Esercitarsi in questa pratica è sicuramente uno dei modi migliori per diminuire il margine di errore. Una poca praticità nelle rilevazioni delle pliche, può concretizzarsi con una semplice lettura errata, dovuta al fatto che chi prende la misura non è disposto in una posizione tale da leggere al meglio la rilevazione.

- **Quantità di grasso del soggetto**

Più un soggetto è grasso e più la rilevazione diventa difficile; infatti negli individui obesi il tessuto adiposo sottocutaneo non si separa facilmente dal muscolo sottostante. D'altra parte anche tessuti adiposi minimi dove lo spessore della cute si avvicina a valori come 0.5-2 mm, si possono avere delle difficoltà per la poca comprimibilità del tessuto adiposo.

- **Tipo di calibro**

Precisione della scala, Pressione applicata e fluidità dello stesso, sono fattori importanti nella rilevazione delle singole pliche.

- **Momento temporale**

Non effettuare le misurazioni dopo allenamento, sauna, bagno turco, nuoto, doccia o esercizio fisico, poiché acqua calda, calore o le attività appena descritte, producono iperemia (aumento flusso ematico) nella pelle, con conseguente aumento dello spessore cutaneo.

Come eseguire la plicometria evitando errori

- La lettura va fatta dopo 4 secondi dal momento in cui si pinza il punto di reperi, in modo che i fluidi fuoriescano dai tessuti e il plicometro si assesti per bene.
- É possibile (e consigliabile) effettuare le misurazioni più di una volta, in modo da verificare la corretta rilevazione della stessa. Si può per esempio rilevare la stessa pliche 2,3 volte e segnare il valore medio, oppure rilevare tutti i punti di reperi 1 sola volta, e ripetere il tutto una seconda volta, rispettando l'ordine di rilevazione precedente. Così facendo permetteremo alla plica di tornare alla sua forma non compressa. Se i valori ottenuti variano tra loro più del 15%, è possibile effettuare una terza misurazione.
- Non applicare eccessiva forza nel rilevamento delle pliche, ma accompagnare il movimento del plicometro fino a fine corsa.
- Accertarsi che il blocco per la lettura della misura sia resettato ogni nuova misurazione.
- Non effettuare la plicometria dopo allenamenti o dopo aver mangiato, poiché queste situazioni presenteranno un'alterazione dell'elasticità cutanee, modificando così il risultato del test. È consigliabile pertanto effettuarla quando possibile, lontano dai pasti (circa 4 ore), e lontano dagli allenamenti (circa 12 ore o più).
- Per lo stesso motivo espresso nel punto precedente, non applicare creme sulla pelle.
- É consigliato effettuare la lettura sempre su un lato del corpo, poiché lato destro e lato sinistro potrebbero presentare alcune differenze. Se si desidera effettuare la misura su entrambi i lati, è possibile farlo effettuando il test per ogni lato.
- Durante la lettura delle pliche, evitare movimenti che possano alterare la misura

CIRCONFERENZE

Perché utilizzare il nastro per le circonferenze?

Come la plicometria, anche il monitoraggio delle circonferenze corporee tramite l'uso di un semplice metro, fornisce differenti dati utili.

Conoscere le proprie circonferenze ha impiego per qualsivoglia uso, dal fine sportivo a quello sartoriale come l'acquisto di capi d'abbigliamento online.

In particolare, rilevare periodicamente le proprie circonferenze, insieme ad altri dati, come la percentuale di body fat (descritta nei capitoli precedenti), o semplicemente il proprio peso corporeo, può fornirci un quadro completo dei progressi che si stanno ottenendo.

Come proposto nel capitolo della plicometria, ti invitiamo a provare il [Calcolatore](#) presente sul nostro sito, dove potrai inserire tutte le circonferenze rilevate, salvarle in tabella, così da poterle confrontare nelle successive rilevazioni. Il calcolatore è stato pensato per fornirti un software di calcolo professionale, per tenere traccia dei tuoi progressi.

Le principali circonferenze

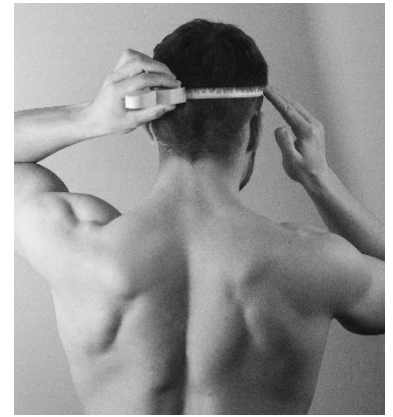
1. Spalle
2. Torace
3. Addominale (Altezza ombelico)
4. Vita
5. Fianchi
6. Braccio (rilassato e contratto)
7. Avambraccio
8. Coscia Proximale (sotto gluteo)
9. Coscia mediale
10. Polpaccio

Ulteriori circonferenze rilevabili

11. Testa
12. Collo
13. Polso
14. Coscia Distale
15. Caviglia

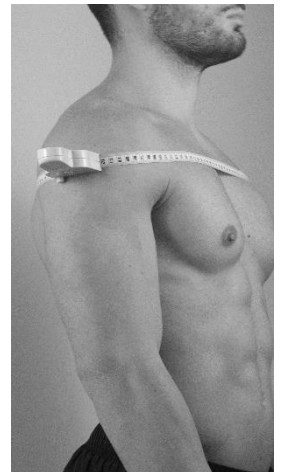
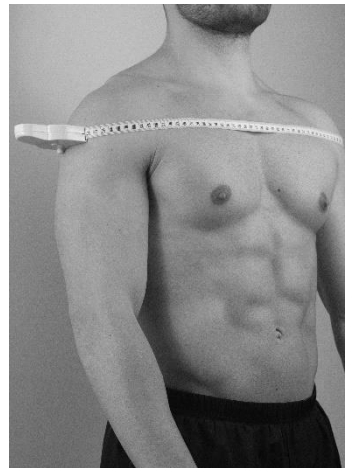
Come rilevare le circonferenze

- **TESTA:** Misurazione effettuata sulla circonferenza massima del capo. I capelli vengono compressi, così da interferire meno possibile sulla misurazione.

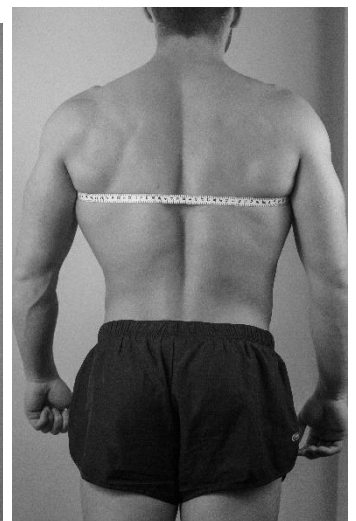
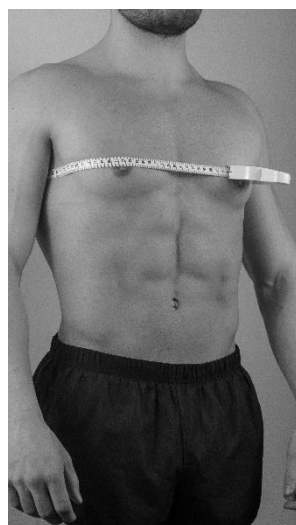


- **COLLO:** La circonferenza del collo si rileva ponendo il nastro appena al di sotto della prominenza laringea (Pomo di Adamo).

- **SPALLE:** La circonferenza delle spalle si rileva ponendo il nastro in corrispondenza della misura massima del deltoide (spalla), al termine di una normale espirazione. Assicurarsi che il nastro sia posizionato alla stessa altezza su entrambi i lati.



- **TORACE:** La circonferenza del torace, si rileva poco sopra i capezzoli facendo compiere al nastro un giro completo del torace, rimanendo perpendicolare al terreno. La misurazione dovrebbe essere rilevata alla fine di una normale espirazione.



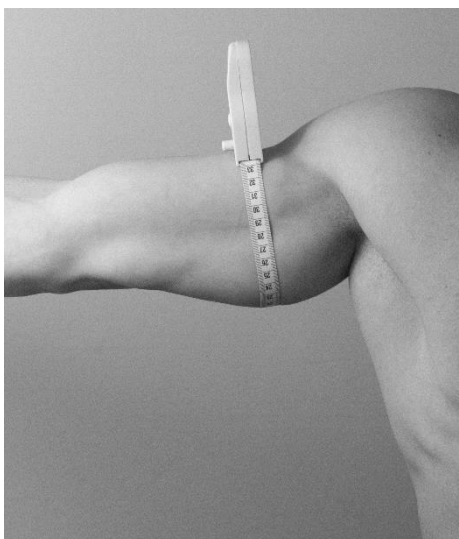
- **VITA:** La circonferenza della vita, si rileva poco sopra l'ombelico, addome rilassato, nel punto più stretto della vita. La misurazione dovrebbe essere rilevata alla fine di una normale espirazione.



- **ADDOMINALE:** La circonferenza dell'addome, a differenza di quella della vita, si rileva nel punto di massima dell'addome rilassando quest'ultimo. La misurazione dovrebbe essere rilevata alla fine di una normale espirazione.



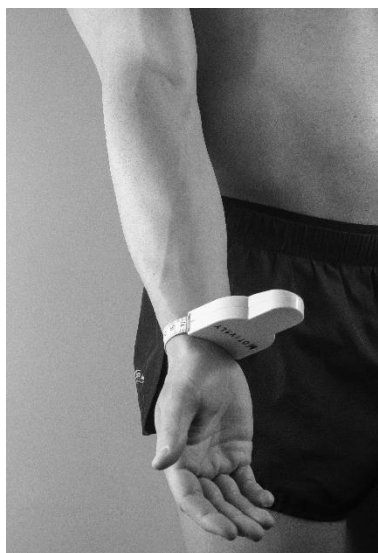
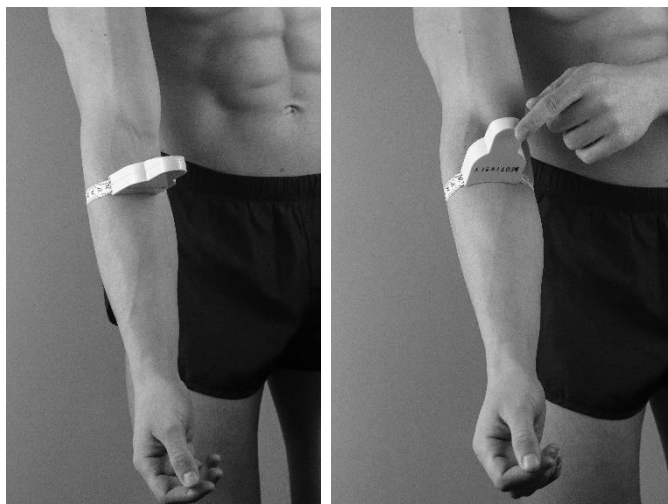
- **BRACCIO:** La circonferenza del braccio si rileva nel punto più largo, con il braccio in abduzione con il palmo della mano supino altezza spalle, oppure rilassato al lato del corpo, comunque leggermente abdotto, così da non schiacciarsi con il dorsale.



- **BRACCIO CONTRATTO:** Questa circonferenza viene rilevata in massima contrazione nel suo punto più largo, con il braccio che forma un angolo di circa 90° tra tricipite e dorsale. Si consiglia di rivolgere il polso verso l'interno, così da accentuare maggiormente il punto di picco.



- **AVAMBRACCIO:** Questa circonferenza viene rilevata con il palmo della mano supino (rivolto anteriormente), posizionando il nastro sul punto di circonferenza massima.



- **POLSO:** La circonferenza del polso viene rilevata con il palmo della mano supino (rivolto anteriormente), posizionando il nastro al di sotto del processo stiloideo e radiale dell'ulna, visibile ad occhio o al tatto.



- **FIANCHI:** La circonferenza dei fianchi, si rileva posizionando il nastro in corrispondenza alla misura massima dei glutei.

- **COSCIA PROSSIMALE:** La circonferenza della coscia prossimale, viene misurata al di sotto della piega del gluteo.



- **COSCIA MEDIALE:** La circonferenza della coscia mediale, viene misurata nel punto medio di una linea tracciata dalla tra la piega inguinale e il ginocchio.



- **COSCIA DISTALE:** La circonferenza della coscia distale, viene misurata al di sopra degli epicondili femorali.



- **POLPACCIO:** La circonferenza del polpaccio, si rileva nel punto di massima del polpaccio.



- **CAVIGLIA:** La circonferenza della caviglia, si rileva nel punto più stretto tra polpaccio e piede.

Se hai ancora qualche dubbio, abbiamo realizzato appositamente per te, il [video tutorial](#), così da poter visualizzare i singoli movimenti durante le rilevazioni.

Come rilevare le circonferenze in autonomia:

È possibile avere delle misure corrette, anche senza l'aiuto esterno?
La risposta è Sì.

Come in ogni operazione, dipende sempre dal come viene effettuato il tutto. Più il modo di rilevare le misure è ottimizzato e replicato in modo esatto nel tempo, e più un loro confronto e monitoraggio delle rilevazioni sarà attendibile. Questo vale per il soggetto che rileva i dati, ma anche per chi è intenzionato ad operare in autonomia.

Grazie al nastro retrattile, sarà possibile effettuare le misurazioni anche da soli, è possibile inoltre aiutarsi con l'utilizzo di uno specchio.

Ricordiamo inoltre, che come per la plicometria, è bene seguire degli accorgimenti base per non incorrere in errori, come non rilevare le misure vicino ai pasti, ma preferire il mattino a stomaco vuoto.

Conclusioni

La plicometria, come le rilevazioni delle circonferenze, sono delle attività che ogni sportivo, e non solo, dovrebbe conoscere, qualunque sia il tuo obiettivo, il rispetto verso se stessi, il proprio corpo e la propria salute, deve essere la priorità per qualunque essere umano.

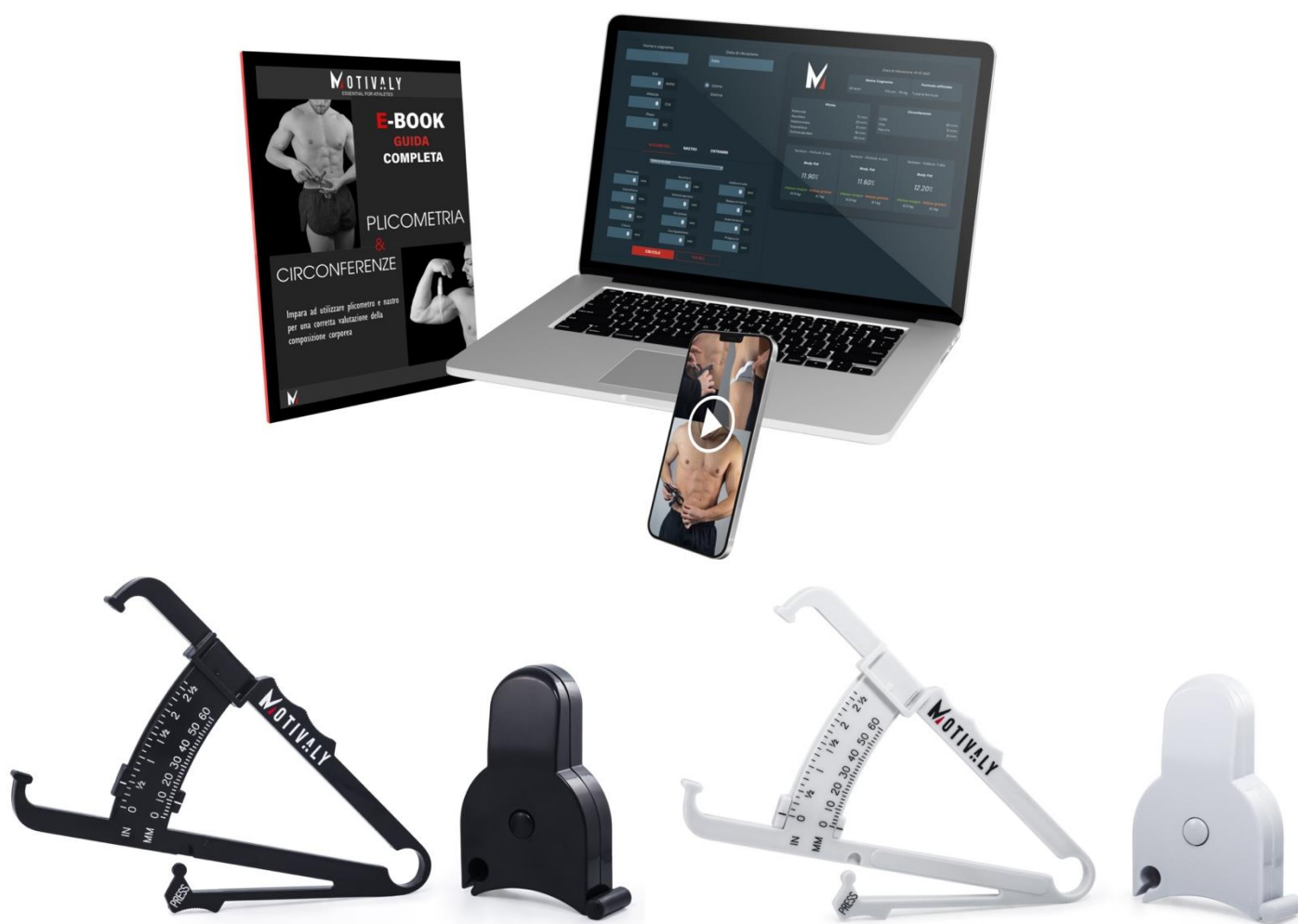
Fino ad oggi non era presente online una guida, che riportasse le tante informazioni qui contenute, tutte insieme. Pertanto speriamo nel nostro piccolo, di avervi chiarito e mostrato quelli che sono i processi per eseguire al meglio tali attività.

Visita il nostro [sito](#) e seguici sui Social per non perderti le nostre offerte esclusive! Giorno dopo giorno con l'obiettivo di offrirti i migliori servizi e prodotti, per goderti a pieno il tuo percorso sportivo e non solo!

Per qualunque dubbio, problema o esigenza, il Team Motivaly è a tua completa disposizione, non esitare a contattarci!

Vorremmo nuovamente ringraziarti per il tuo acquisto, ogni singolo contenuto, come la realizzazione di un kit economico, la creazione dell'Ebook e dei video tutorial, fino alla realizzazione di un calcolatore così completo sono stati pensati per offrirti la migliore esperienza possibile, con qualcosa di semplice ma dettagliato.

Per noi conta molto il tuo parere, sostienici lasciando una [recensione](#) sulla tua esperienza, a presto!



Disponibile su
amazon

Disponibile su
amazon