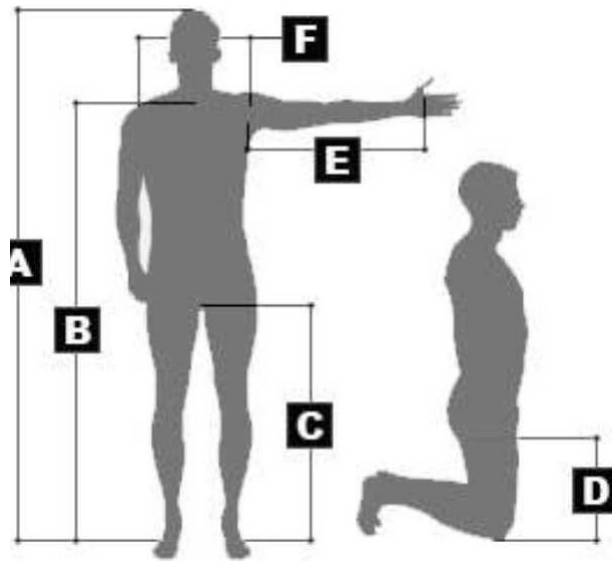


Misure antropometriche di _____

E' molto semplice misurare le proprie quote antropometriche, vi servono solo un libro ed un metro a nastro. Se poi c'è un amico che vi aiuta è molto meglio. Nonostante sia semplice è necessario essere meticolosi e controllare anche due volte la stessa misura, rifare il telaio vi costerebbe di più... Per favore inserite i valori in millimetri (mm).



A	Altezza: scalzi, con i talloni e la schiena contro il muro, i piedi devono distare 18 cm fra di loro	
B	Lunghezza corpo: come per l'altezza misurare da terra alla protuberanza inferiore dello sterno.	
C	Cavallo: nella posizione dell'altezza, tenere un libro spesso 3,5 cm sotto al cavallo e contro al muro. Misurare da terra fino al punto superiore del libro sul muro.	
D	Femore: come per il cavallo, ma stando in ginocchio. Stare attenti di rimanere con le cosce ben verticali.	
E	Braccio: tenere il braccio ben teso lateralmente ed orizzontale al terreno. Impugnare una matita nel pugno e perpendicolare al braccio. Misurare dalla matita alla gabbia toracica appena sotto il braccio.	
F	Larghezza spalle: misurare la distanza fra le due ossa (acromion) che sporgono dalla parte superiore esterna delle spalle.	
G	Misura scarpe	
H	Peso (kg)	

Note condizioni fisiche: