

Nome _____

Data ____ / ____ / _____

Peso (kg) _____

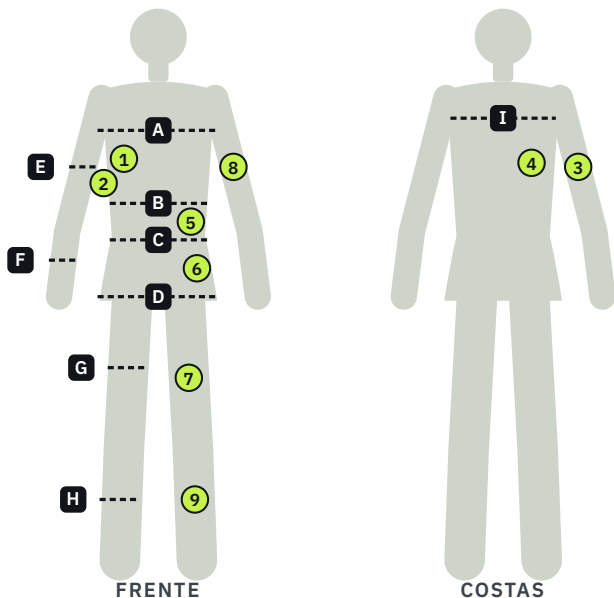
Altura (cm) _____

DOBRAS (MM)

DOBRA	MM
Peitoral	
Axilar média	
Tríceps	
Subescapular	
Abdominal	
Supra-ilíaca	
Coxa	
Bíceps	
Panturrilha	

CIRCUNFERÊNCIAS (CM)

MEDIDA	D	E
Tórax		
Cintura		
Abdômen		
Quadril		
Braço contraído		
Braço relaxado		
Antebraço		
Coxa		
Panturrilha		
Escapular		



Esquema ilustrativo dos pontos da ficha. Não é orientação de medição.

Dobras (círculos)

1. Peitoral
2. Axilar média
3. Tríceps
4. Subescapular
5. Abdominal
6. Supra-ilíaca
7. Coxa
8. Bíceps
9. Panturrilha

Circunferências (faixas)

- A. Tórax
- B. Cintura
- C. Abdômen
- D. Quadril
- E. Braço contraído e Braço relaxado
- F. Antebraço
- G. Coxa
- H. Panturrilha
- I. Escapular

PROTOCOLOS NO MEUFIT

O MeuFIT calcula o percentual de gordura pelas dobras com Pollock 3 dobras, Pollock 7 dobras, Faulkner ou Guedes, e também registra o resultado de uma bioimpedância ou de um laudo.

Esta ficha não traz fórmula. É só um formulário de anotação: quem mede e interpreta é um profissional habilitado.

Modelo gratuito do MeuFIT. Registre as medidas no app para ver a evolução em gráfico.