

elementos de medición antropométrica

Caliper: Sirve para medir el porcentaje graso de una persona, se tiene en cuenta la edad y el género

Tallmetro: sirve para sacar el dato de la estatura de una persona

Báscula: sirve para sacar el peso de una persona

Cinta métrica: sirve para tomar medidas de las proporciones de las personas,

antropometría: es la ciencia que estudia las mediciones del cuerpo humano con el fin de analizar mediante datos universales si se ubica correcta o incorrectamente en las proporciones corporales adecuadas, según su edad y género.

Estatura: se toma sin zapatos se colocan los talones contra la pared

Peso: se toma sin zapatos en un sitio que este plano y sin peso en los bolsillos

* Caliper: un aparato tipo pellreco y se miden 6 pliegos que son: tricipital, subescapular, abdominal, supra-ilíaco, muslo, pantorrilla, perímetro de cintura

Se suman los 6 pliegues y se saca la siguiente fórmula, según yujaz

$$(mc) = p$$

estatura = 1.67

Peso = 62.1

Abdominal = 15

Tricipital = 9

Pantorrilla = 7

iliaco = 6

Subescapular = 7

muslo = 8

cintura = 61

Resultado: 8,05

test de actitud física

1 = fuerza abdominal = 35.

2 = resistencia en pierna = (sentadilla) = 43

3 = resistencia general = (escalón) = 110.