Proporzioni corporee ideali



Questo test viene utilizzato per calcolare le proporzioni corporee ideali di un soggetto.
Le misure riportate in tabella sono basate su soggetti di sesso maschile, con una percentuale di grasso del 10%.

MATERIALE OCCORRENTE:

Un metro da sarto
Una bilancia

Peso / Altezza	Collo (cm)	Bicipiti (cm)	Avam . (cm)	Torace (cm)	Vita (cm)	Fianchi (cm)	Coscia (cm)	Polp . (cm)
0,34	35,56	33,27	27,69	92,46	69,34	83,31	50,04	33,27
0,35	36,20	33,91	28,19	94,36	70,74	84,96	50,93	33,91
0,36	36,83	34,54	28,70	96,27	72,14	86,61	51,82	34,54
0,38	37,47	35,18	29,34	98,04	73,41	88,14	52,83	35,18
0,39	38,10	35,81	29,97	99,82	74,68	89,66	53,85	35,81
0,40	38,86	36,45	30,48	101,60	75,44	91,31	54,86	36,45
0,42	39,62	37,08	30,99	103,38	76,20	92,96	55,88	37,08
0,43	40,26	37,72	31,50	105,16	78,23	94,62	56,77	37,72
0,44	40,89	38,35	32,00	106,93	80,26	96,27	57,66	38,35
0,46	41,66	39,12	32,64	108,71	81,53	97,92	58,67	39,12
0,47	42,42	39,88	33,27	110,49	82,80	99,57	59,69	39,88
0,49	43,05	40,51	33,78	112,40	84,20	101,22	60,71	40,51
0,50	43,69	41,15	34,29	114,30	85,60	102,87	61,72	41,15
0,52	44,45	41,78	34,80	116,08	87,00	104,39	62,61	41,78
0,53	45,21	42,42	35,31	117,86	88,39	105,92	63,50	42,42
0,55	45,85	43,18	35,94	119,89	89,92	107,82	64,64	43,18
0,57	46,48	43,94	36,58	121,92	91,44	109,73	65,79	43,94
0,59	47,12	44,58	37,08	123,70	92,84	111,38	66,80	44,58
0,60	47,75	45,21	37,59	125,48	94,23	113,03	67,82	45,21