

ANTROPOMETRISCHE BEWERTUNG DER TEILNEHMER

- ✓ Einmal pro Woche sind Körper- und Gewichtsmessungen obligatorisch.
- ✓ Messungen sollten immer mit demselben Werkzeug (Maßstab, Maßband), mit demselben Auswerter und zur selben Tageszeit verwendet werden
- ✓ Der ideale Zeitpunkt zum Auswerten / Sammeln von Messungen ist morgens, wenn Sie aufwachen. Einmal pro Woche ist eine Körper- und Gewichtsermittlung obligatorisch. Sammeln Sie diese Daten und speichern Sie sie in der Tabelle selbst, um die Ergebnisse zu vergleichen.
- ✓ Es ist verboten, Ergebnisse täglich in Tabellen einzugeben. Eine falsche Interpretation der Ergebnisse führt zu Demotivierung und Stress, was zu Hungergefühl führen kann.
- ✓ Die Körpermessung muss von einer anderen Person als dem Programmteilnehmer erfasst werden.
- ✓ Der Teilnehmer sollte senkrecht stehen, bewegungslos, der Bauch sollte entspannt sein, die Arme am Körper hängen, die Handflächen nach innen zeigen, Kopf und Füße gerade sein.

Armumfang:

Die Messung erfolgt am dominierenden Arm (bei Rechtshändern machen wir es bei der rechten Hand - ebenso bei den Linkshändern sind die Arme zu lockern und hängen am Körper und die Handflächen nach innen gedreht). Die Messung erfolgt am breitesten Teil zwischen Ellbogen und Arm.

Brustumfang:

Tragen Sie das Maßband an der breitesten Seite der Brust auf, flach und parallel zum Boden. Die Messanzeige muss am Ende des Atemzyklus erfolgen, d. H. Am Ende des normalen Ablaufs. Es ist wichtig, dass die Waage keinen Druck auf die Haut ausübt, sondern angepasst wurde.

Taillenumfang:

Legen Sie das Messand mit zwei Fingern parallel zum Boden über den Nabel. Diese Zone entspricht der natürlichen Taille, d. H. Wo wir messen. Die Messanzeige muss am Ende des Atemzyklus erfolgen, d. H. Am Ende des normalen Ablaufs. Es ist wichtig, dass die Waage keinen Druck auf die Haut ausübt, sondern angepasst wurde.

Bauchumfang

Legen Sie das Band zwei Finger unterhalb des Nabels flach parallel zum Boden. Die Messanzeige muss am Ende des Atemzyklus erfolgen, d. H. Am Ende des normalen Ablaufs. Es ist wichtig, dass die Waage keinen Druck auf die Haut ausübt, sondern angepasst wurde.

Oberschenkelumfang

Legen Sie das Band an der breitesten Stelle des Oberschenkels zwischen Leiste und Knie flach und parallel zum Boden auf. Das Maßband darf keinen Druck auf die Haut ausüben, muss aber angepasst werden.

- ✓ Vor dem Programmstart muss ein Bild (oder mehrere: Vorder- / Rückseite / Seite) aufgenommen werden. Wiederholen Sie diesen Schritt jeden Monat, um die Effekte zu visualisieren.
- ✓ Optional: Sie können diese Fotos mit Genehmigung zur Veröffentlichung in sozialen Netzwerken an FM World Deutschland senden. Die Auswahl der Fotos zur Veröffentlichung erfolgt durch die Verantwortlichen des FIT6-Programms.
- ✓ Führen Sie ein Ernährungsprotokoll. Diese Maßnahme ist äußerst wichtig. Dies ist die beste Strategie zur Selbstkontrolle. Wenn wir alles, was wir den ganzen Tag überessen, schreiben, haben wir ein besseres Bild von dem, was wir tun, und wir haben mehr Verantwortung und Engagement für die Ernährung.

