

7-punts huidplooiemeting

Een 7-punts huidplooiemeting geeft een nauwkeurige schatting van het vet percentage in het lichaam. Op 7 punten (zie onderstaand plaatje) wordt de huidplooi gemeten en wanneer deze 7 waarden bij elkaar opgeteld worden kan, met behulp van een tabel iets gezegd worden over het vetpercentage.

Meetpunten:

1) Borst

Een diagonale plooi halverwege de oksel en de tepel

2) Oksel

Een verticale plooi recht onder de oksel, in de lijn van de tepel.

3) Triceps

Een verticale plooi in het midden tussen de bovenkant van de schouder en de elleboog

4) Schouderblad

Een diagonale plooi naast de punt van het schouderblad. Parallel aan het schouderblad een plooi pakken. (als het schouderblad niet goed zichtbaar is kan je vragen of de persoon die gemeten wordt zijn/haar arm naar achter wil bewegen, dan wordt het schouderblad beter zichtbaar.

5) Buik

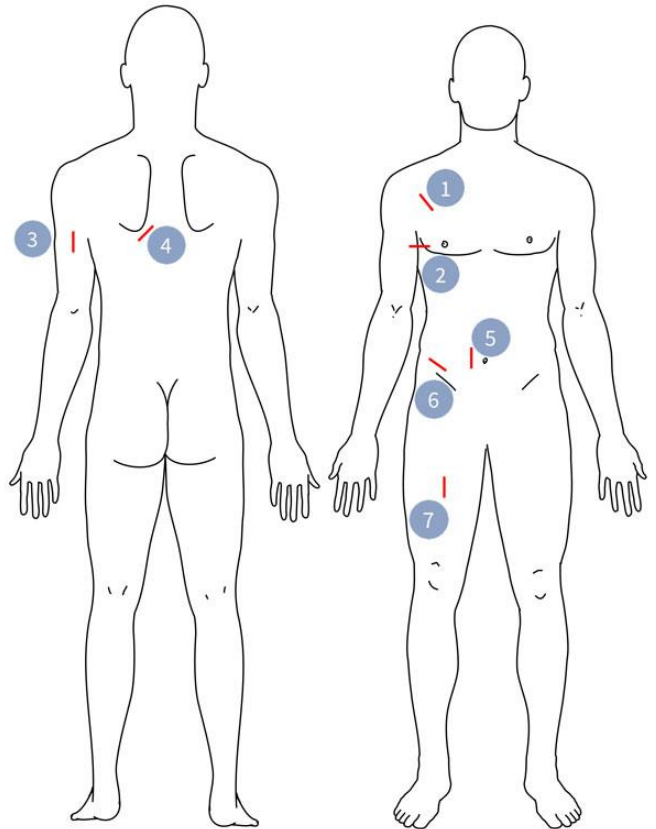
Een verticale plooi 2 cm naast de navel.

6) Bekken

Een schuine plooi parallel aan de bekken.

7) Dijbeen

Een verticale plooi midden tussen de punt van je knie en het bot van je heup. Laat het been relaxen, zoveel mogelijk op het andere been staan



Tips:

- Meet altijd twee keer, zo wordt de kans op meetfouten kleiner
- Gebruik altijd dezelfde meter (ook als mensen meerdere weken volgt en de test vaker uitvoert)
- Check bij de start dat de meter ook echt op het nulpunt staat
- Meet alle punten aan de rechterkant van het lichaam
- Wacht een paar seconde met aflezen totdat de meter niet meer beweegt
- Blijf de plooi vasthouden tijdens de meting, trek niet zomaar de klem los.

Lichaamsdichtheid:

Mannen:

$$1.112 - (0.00043499 \times \text{som van de metingen}) + (0.00000055 \times \text{som van de metingen}^2) - (0.00028826 \times \text{leeftijd})$$

Vrouwen:

$$1.097 - (0.00046971 \times \text{de som van de metingen}) + (0.00000056 \times \text{som van de metingen}^2) - (0.00012828 \times \text{leeftijd})$$

Vet percentage: $(495 / \text{lichaamsdichtheid}) - 450 = \%$ **Beoordeling:**

Leeftijd	Te laag	Normaal	Te hoog	Veel te hoog
20-39	< 21%	21% - 33%	33% - 39%	> 39%
40-59	< 23%	23% - 34%	34% - 40%	> 40%
60-79	< 24%	24% - 36%	36% - 42%	> 42%

Vet percentage bepaling met de weegschaal (Omron)

Meting van 6 waarden:

- Gewicht
- BMI
- Lichaamsvet%
- Spiermassa%
- Basaal metabolisme
- Visceraal vet niveau (rond de organen)

Skeletspiermassa

	Leeftijd	Laag (-)	Normaal (0)	Hoog (+)	Zeer Hoog (++)
Vrouw	18-39	<24.3%	24.3% - 30.3%	30.3% - 35.5%	> 35.5%
	40-59	<24.1%	24.1% - 30.1%	30.1% - 35.1%	> 35.1%
	60-80	<23.9%	23.9% - 29.9%	29.9% - 34.9%	> 34.9%
Man	18-39	<33.3%	33.3% - 39.3%	39.3% - 44.0%	> 44.0%
	40-59	<33.1%	33.1% - 39.1%	39.1% - 43.8%	> 43.8%
	60-80	<32.9%	32.9% - 38.9%	38.9% - 43.6%	> 43.6%

Visceraal vetniveau

Visceraal vetniveau	Niveau beoordeling
1-9	Normaal (0)
10-14	Hoog (+)
15-30	Zeer hoog (++)