



<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

**NOME E COGNOME**

**ALTEZZA IN cm...**

**Età:**

**Peso ideale...Kg**

**Attività Fisica Pregressa (ultimi due mesi):.....**

**OBIETTIVI:**

### MISURE CORPOREE

### CALENDARIO MISURAZIONI

**Primo step: Prendi le misure accuratamente guardando il video youtube allegato:**

<https://www.youtube.com/watch?v=oQHd42oPek&v1=it>

MISURAZIONE	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	OBIETTIVO
PETTO (solo uomini)						

VITA						
BRACCIO						
AVAMBRACCIO						
GLUTEI						
COSCIA PROSSIMALE						
COSCIA DISTALE						
POLPACCIO						
PESO						

### COME PRENDERE LE MISURE...

Le circonferenze a cui devi far riferimento per una corretta valutazione sono le seguenti:

- *pettorale*: misurare la circonferenza tenendo il centimetro all'altezza dei capezzoli;
- *vita*: misurare la circonferenza all'altezza dell'ombelico, rilassando l'addome;
- *braccio*: misurare a braccio contratto, sul "picco" del bicipite;
  - *avambraccio*: misurare nel punto di maggior ampiezza;
  - *glutei*: misurare nel punto di maggior spessore dei glutei;
  - *coscia prossimale*: misurare appena al di sotto della linea glutea;
    - *coscia distale*: misurare appena sopra la rotula;
  - *polpaccio*: misurare nel punto di maggior ampiezza.

<https://www.lorenzomortaruolopt.com/>

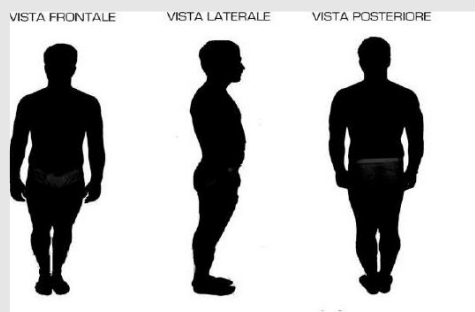
#### • PLICOMETRIA:

- ✓ **Plica tricipite: mm** (indica uno stato androgeno della persona. Una plica in aumento durante una alimentazione, a prescindere dal miglioramento degli altri punti, tenderà ad indicare un **profilo androgeno sofferente** per qualche motivo):

- ✓ **Plica sottoscapolare:** mm (la plica sottoscapolare determina la capacità di gestire in maniera adeguata i carboidrati)
- ✓ **Plica sovrailliacca:** mm (l'iliaca è indicativa della quantità dei carboidrati che si mangia):
- ✓ **Plica polpaccio:** mm
- ✓ **Plica pettorale:** mm (punto predittore della funzionalità tiroidea. Maggiore è la pliche più bassi o inefficienti sono i nostri valori della tiroide)
- ✓ **Plica addominale:** mm (indice dei livelli di cortisolo)
- ✓ **Plica coscia (quadricipite):** mm (dei livelli di estrogeni)
- ✓ **Plica gluteo**(dei livelli di estrogeni)
- ✓ **Plica bicipitale:** mm
- ✓ **Plica ginocchio:** (dei livelli di ormone della crescita)
- ✓ **Plica interno coscia:**mm

Secondo step: scattati 3 foto. Le 3 foto dovranno essere una in vista frontale, una in vista laterale e una in vista posteriore. Le foto sono un ottimo strumento per rendersi immediatamente conto di quello che sta succedendo. Ti consiglio di scattare le foto all'inizio e poi a cadenza trimestrale. Se hai la possibilità scatta le foto posizionandoti di fronte ad una parete libera da oggetti e a tinta unita. In questo modo avrai più facilità a fare il confronto prima/dopo.

Esempio di come devono essere scattate le foto:



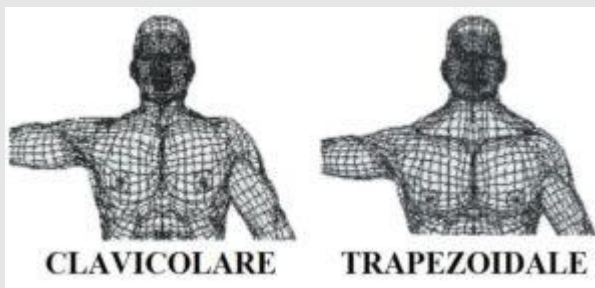
ALLEGARE 3 FOTO:

## MODELLO DI MISURE CORPOREE

FRONTALE	POSTERIORE	LATERALE



<https://www.lorenzomortaruolo.com/>



- **SOMATOTIPO: BREVILINEO-NORMOLINEO-LONGILINEO**

**Indice di Grant=altezza (cm)/circonferenza polso (cm): 9,8 = NORMOLINEO**

Tipo Morfologico	Uomo	Donna
Longilineo	>10,4	>10,9
Normilineo	10,4-9,6	10,9-9,9
Brevilineo	<9,6	<9,9

- OSSERVAZIONI POSTURALI (PARAMORFISMI-DISMORFISMI):



<https://www.lorenzomortaruolopt.com/>

### CONTATTI

- Tel. 349-2844874
- email: [lorenzo-morta@hotmail.it](mailto:lorenzo-morta@hotmail.it) / [lorenzomortaruolopt@gmail.com](mailto:lorenzomortaruolopt@gmail.com)
- Facebook: Lorenzo Mortaruolo-Pagina: LMPersonaltrainer
  - Instagram: lorenzomortaruolopt
  - Youtube: Lorenzo Mortaruolo
- Sito Web: <https://www.lorenzomortaruolopt.com>