

Formulář pro měření

Datum měření:.....

Výška:cm

Hmotnost:kg

Obvod přes stehno:cm

Obvod přes paži:cm

Obvod přes hrudník:cm

Obvod v pase:cm

Obvod přes boky:cm

Hmotnost:kg

Kožní řasa na tváři v úrovni ucha:mm

Kožní řasa pod bradou:mm

Kožní řasa na vnějším okraji prsního svalu:mm

Kožní řasa na tricepsu:mm

Kožní řasa vedle pupíku:mm

Kožní řasa nad kyčlem:mm

Kožní řasa z boku pod 12. žebrem:mm

Kožní řasa na stehně zepředu nad kolenem:mm

Kožní řasa na lýtku pod kolenem:mm

Součet naměřených hodnot kožních řas: / 9 =

% tělesného tuku:

BMI = hmotnost v kg / (výška v m x výška v m):

WHR = obvod v pase v cm / obvod přes boky v cm:

WHtR = obvod v pase v cm / výška v cm:

BMR ženy: $655 + (9,6 \times \text{hmotnost v kg}) + (1,8 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{věk})$

v kcal:

BMR muži: $66 + (13,8 \times \text{hmotnost v kg}) + (5 \times \text{výška v cm}) - (6,8 \times \text{věk})$

v kcal:

