

ПОКАЗНИК МІЦНОСТІ СТАТУРИ (ІНДЕКС ПИН'Є)

Визначається шляхом вирахування з величини росту стоячи (в см), суми, отриманої при додаванні ваги тіла (в кг) і окружності грудної клітини на видиху (в см).

Вдома зріст можна виміряти за наступними діями (за допомогою помічника):

- босоніж встаньте спиною до стіни.
- опустіть руки вздовж тіла, розправте плечі, випряміть спину.
- ноги повинні бути випрямлені, п'ятки зімкнуті.
- тримайте голову прямо і дивіться перед собою.
- лопатки, виступаючі частини сідниць і п'яти повинні стосуватися

стіни.

• після прийняття потрібного положення, помічник встановлює прямокутний трикутник однією стороною (катет) по верхній точці голови, приминаючи при цьому волосся, а другу стороною (катет) притискає до стіни. За відсутністю прямокутного трикутника використовують книгу, рівну дощечку тощо.

• на рівні нижньої сторони по горизонталі трикутника (дощечки) помічник ставить відмітку олівцем на стіні.

- за допомогою рулетки виміряти відстань від підлоги до позначки.

У домашніх умовах зважування здійснюється на підлогових вагах (електронних або механічних):

• для найбільш точних результатів зважування слід проводити вранці, натщесерце, після відвідування туалету.

- при зважуванні мати на собі мінімум одягу (нижня білизна).

• встати на ваги так, щоб ноги були розташовані симетрично по відношенню до центру ваг.

При вимірюванні окружності грудної клітини обстежуваний стоїть, відвівши руки в сторони. Вимірювальну стрічку на спині накладають під нижніми кутами лопаток, спереду: у чоловіків – на рівні сосків, у жінок - над молочними залозами, на рівні прикріплення четвертих ребрових хрящів до грудини. Далі, взявши в одну руку кінці стрічки, іншою перевіряють, чи правильно вона накинута, і вимірюваний опускає руки. Вимірювання проводять в паузі при звичайному спокійному диханні, при максимальному вдиху і максимального видиху не знімаючи стрічку. Необхідно стежити, щоб при максимальному вдиху обстежуваний не підіймав плечі або не напружував м'язи, а при максимальному видиху не нахилився вперед і не зводив плечі. Різниця в окружності грудної клітини при максимальному вдиху і видиху складає розмах або екскурсію грудної клітини. Екскурсія грудної клітини

залежить від розвитку, рухливості грудної клітки і від типу дихання.

Вимірювальну стрічку на спині накладають під нижніми кутами лопаток, спереду – у чоловіків по нижньому краю близько соскових гуртків, у жінок – над молочними залозами, на рівні прикріплення четверте ребрових хрящів до грудини (середньо-грудина точка). Вимірювання проводять в паузі при звичайному спокійному диханні,) _____ см.

Індекс Пин'є = довжина тіла (см) - ((маса тіла в (кг) + окружність грудної клітини на видиху (см)).

Отриманий результат висилаєте на електрону пошту свого викладача.