

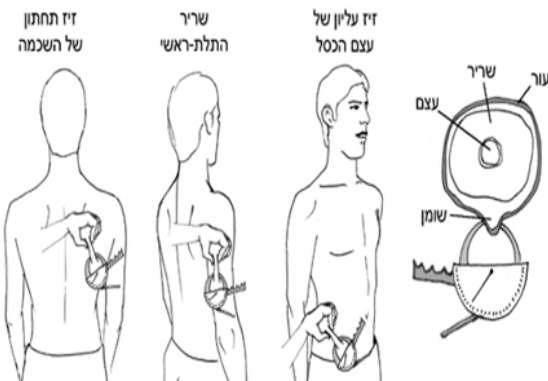
דף מושגים – הרכב הגוף ומשקלו

חשובה ההבנה שהמשקל בקילוגרם לא מספר את הסיפור כולו!

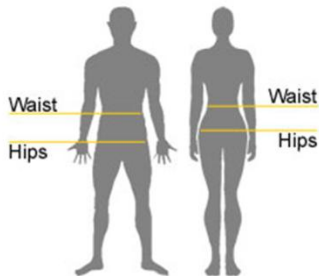
הרכב הגוף והיחס בין משקל השרירים, משקל השומן, משקל הנוזלים ועוד, הם הפרמטרים החשובים.

שיטות מדידה שונות להרכב הגוף:

קליפר ומדידת קפלי שומן מדידת עובי קפלי השומן במילימטרים. המדידה נעשית בעזרת קליפר = מצבטיים מיוחדים.



מתחת לעצם השכמה (subscapular) צד אחורי של הזרוע (triceps) ומעל עצם הכסל (suprailiac)



מדידת היקפים: מדידת היקפי מותן וירך באמצעות סרט מדידה והשוואת היחס ביניהם.

החישוב: היקף מותן / היקף ירכיים

לגברים: 0.9 לנשים: 0.7

BMI: בודק את משקל גוף האדם ביחס לגובהו.



החישוב: משקל (ק"ג) / גובה² (מטר)

התנגדות חשמלית – בודקת את הרכב הגוף המדויק בעזרת מכשיר ייעודי

Body Fat Interpretation Chart For Women																	
AGE	SKINFOLD MEASUREMENT IN MILLIMETERS																
	2.3	4.5	6.7	8.9	10.11	12.13	14.15	16.17	18.19	20.21	22.23	24.25	26.27	28.29	30.31	32.33	34.35
UP TO 20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
	LEAN				IDEAL				AVERAGE				OVERFAT				

Body Fat Interpretation Chart For Men																	
AGE	SKINFOLD MEASUREMENT IN MILLIMETERS																
	2.3	4.5	6.7	8.9	10.11	12.13	14.15	16.17	18.19	20.21	22.23	24.25	26.27	28.29	30.31	32.33	34.35
UP TO 20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
	LEAN				IDEAL				AVERAGE				OVERFAT				

טבלת חישוב BMI															
גובה (ס"מ)	משקל (ק"ג)														
	147	30	41	44	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	76
149	41	43	45	47	49	52	54	56	58	60	63	65	67	79	90
152	42	44	46	49	51	54	56	58	60	63	65	67	69	81	93
154	43	45	48	50	53	55	58	60	62	65	67	69	72	84	96
157	45	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	87	99
160	46	49	51	54	58	59	61	64	66	69	72	74	77	89	102
162	48	50	53	55	58	61	64	66	69	71	74	77	79	92	105
165	49	52	54	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	95	109
167	51	54	56	59	62	64	67	70	73	76	79	81	84	98	112
170	52	56	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	101	116
172	54	57	59	63	65	69	72	74	78	80	84	86	89	104	119
175	55	58	61	64	68	70	74	77	80	83	86	89	92	107	123
177	57	60	63	66	69	73	76	79	82	85	89	92	94	110	126
180	59	62	65	68	71	75	78	81	84	88	91	94	98	113	130
182	60	64	67	70	74	77	80	84	87	90	93	97	101	117	133
185	62	65	69	72	75	79	83	86	89	93	96	99	103	120	137
187	64	67	70	74	78	81	84	88	92	95	99	102	106	123	141
190	65	68	73	76	80	84	87	91	94	98	102	105	109	127	145
193	67	71	74	78	82	86	89	93	97	100	104	108	112	130	149
BMI=kg/m ²	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
תת משקל	מצב טוב			עודף משקל				השמנה מזיקה							

BMI = $\frac{\text{משקל בק"ג}}{(\text{גובה במטרים})^2}$