

# ***CIRCONFERENZE CORPOREE***

---

*Tips e consigli utili per rilevare le circonferenze corporee*

*di Roberto Luppi*



**Copyright ©2022 Roberto Luppi Tutti i diritti riservati**

Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta o trasmessa tramite scambio di file, fotocopie o altri mezzi senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore, fatta eccezione per brevi citazioni (recensioni, opinioni ecc.). L'autore si è fatto carico personalmente della preparazione di questa guida.

**Attenzione**

Le informazioni contenute in questo testo non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore non potrà in alcun caso essere ritenuto responsabile dall'uso delle indicazioni della guida. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle informazioni citate in questo testo lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Consultare un medico esperto in nutrizione per avere maggiori dettagli sull'alimentazione più adatta per le proprie caratteristiche.

# **INDICE**

<b>INTRODUZIONE</b> .....	2
<b>STRUMENTI DEL MESTIERE</b> .....	3
<b>COME PRENDERE LE MISURE</b> .....	4
<b>CONSIGLI PRATICI</b> .....	7

# ***INTRODUZIONE***

Quando si tratta di raggiungere un obiettivo, è fondamentale che il risultato finale sia misurabile. Inoltre avere dati lungo il percorso permette di aggiustare il tiro se necessario.

Sia per atleti esperti che per soggetti alle prime armi, le circonferenze corporee sono uno strumento molto importante. Il solo peso corporeo infatti non ci può dire quanta massa grassa sia presente rispetto a quella magra.

Non di rado il peso rimane invariato, ma le circonferenze cambiano e di molto. Valutarle con costanza lungo il percorso è quindi fondamentale per monitorare il progressi.

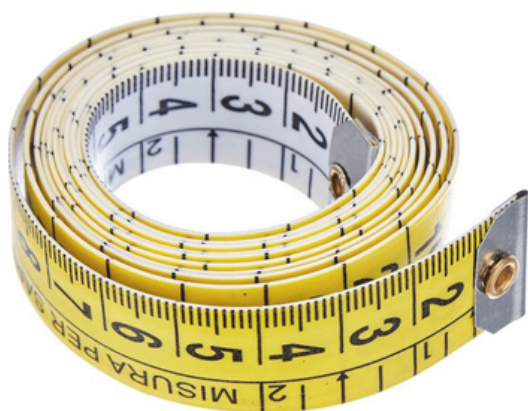
# ***STRUMENTI DEL MESTIERE***

Per rilevare le circonferenze basta un semplice metro da sarta. Se non lo hai già in casa, sappi che ne puoi trovare uno nella maggior parte dei supermercati o, più semplicemente, facendo una breve ricerca su Amazon.

Nel caso tu lo debba acquistare, scegli tranquillamente un metro semplice senza particolari peculiarità o caratteristiche. Non servono strumenti professionali o costosi. In media andrà più che bene una spesa fra i 3 e i 6 euro.

Nella scelta magari considera la semplicità di utilizzo. Alcuni metri hanno una linguetta all'estremità che permette l'aggancio all'altro capo. Questo può semplificarti leggermente la vita in fase di lettura e rilevazione.

Inoltre potresti valutare un metro con meccanismo retrattile, così da ridurre rilevazioni falsate dalla manualità.



# COME PRENDERE LE MISURE

Vediamo quali circonferenze è necessario rilevare e come muoversi. Quelle che ti chiedo di misurare per i nostri check di controllo sono le seguenti: petto, braccia, addome, cosce, polpacci.



Andiamo a vederle più nel dettaglio.



## **PETTO**

Inspira, apri bene e tieni in contrazione petto e dorso.

Da qui, mantenendo il metro sulla linea dei capezzoli, rileva la circonferenza.

L'aspetto più difficile di questa misurazione è mantenere il metro sulla stessa linea, soprattutto relativamente alla schiena. Con un pò di pratica, troverai il punto.



## **BRACCIA**

Per misurare la circonferenza delle braccia dovrai tenere in considerazione il picco del bicipite.

Per farlo fletti l'avambraccio e contrai i muscoli, dopodiché fai passare il metro dal punto più elevato.

Fatto questo rileva la circonferenza. Procedi nello stesso modo con entrambe le braccia.



## **SOPRA OMBELICO**

Tieni in tensione come se stessi per ricevere un pugno nello stomaco. Non tirare indentro la pancia e non gonfiarla.

Fai passare il metro circa un paio di cm sopra l'ombelico e rileva la circonferenza.

Cerca di mantenere il metro sulla stessa linea e fai attenzione a dove passa dietro la schiena. Potrebbe essere utile controllare guardandosi di lato allo specchio.



## **OMBELICO**

Tieni in tensione come se stessi per ricevere un pugno nello stomaco. Non tirare indentro la pancia e non gonfiarla.

Fai passare il metro esattamente sopra l'ombelico e rileva la circonferenza.

Cerca di mantenere il metro sulla stessa linea e fai attenzione a dove passa dietro la schiena. Potrebbe essere utile controllare guardandosi di lato allo specchio.



## ***SOTTO OMBELICO***

Tieni in tensione come se stessi per ricevere un pugno nello stomaco. Non tirare indentro la pancia e non gonfiarla.

Fai passare il metro circa un paio di cm sotto l'ombelico e rileva la circonferenza.

Cerca di mantenere il metro sulla stessa linea e fai attenzione a dove passa dietro la schiena. Potrebbe essere utile controllare guardandosi di lato allo specchio.



## ***COSCE***

Rimani in piedi, tieni in tensione e posiziona il metro alla base della coscia.

Questo significa farlo passare nel punto più alto possibile.

Attenzione anche qui a dove passa dietro. Cerca di mantenere il metro sulla stessa linea, magari controllandoti allo specchio.

Procedi nello stesso modo con entrambe le gambe.



## ***POLPACCI***

Rimani in piedi e posiziona il metro nel punto più largo.

Fallo passare intorno alla gamba assicurandoti di mantenerlo sulla stessa linea.

Dopodiché fai la rilevazione.

Procedi nello stesso modo con entrambe le gambe.

# ***CONSIGLI PRATICI***

Per prima cosa voglio dirti che è del tutto normale, all'inizio, avere qualche piccola difficoltà nel rilevare le tue circonferenze corporee.

Come in tutte le cose servirà un pò di pratica e di manualità. Le prime volte potrebbero risultare misure sempre leggermente falsate.

E' normale, non preoccuparti. Dovrai solo assestarti un pò e prenderci la mano.

Ecco qui alcuni consigli pratici per iniziare subito con il piede giusto:

1) Prendi le misure in autonomia. Non affidarti all'aiuto di qualcun altro. Il rischio infatti è che possano esserci occasioni in cui non potrai essere aiutato. Inoltre la manualità viene con la pratica e la costanza, quindi fa da tè.

2) Dovrai prendere le misure una volta alla settimana. Si tratta di un procedimento piuttosto veloce, che ti richiederà al massimo 5 minuti. Rilevale sempre nella stessa condizione. Il suggerimento che ti do è di fare questo lavoro alla mattina, possibilmente prima di colazione.

3) Non dovresti guardare troppo alle misure rilevate la settimana precedente. Non farti influenzare dai dati e cerca di essere più neutro possibile nella valutazione. Una breve occhiata può farti capire se una circonferenza è completamente sballata e quindi è da rivedere... ma non focalizzarti troppo su questo aspetto.

4) Le circonferenze addominali saranno fra le prime a scendere se devi perdere del grasso. Considera che quelle sopra ombelico e ombelico caleranno prima rispetto a quella sotto ombelico. Arrivato al 15% di massa grassa circa (il 23% nelle donne), inizierai a vedere la parte superiore dei tuoi addominali. Solo in seguito saranno visibili anche più in basso.

5) Il grasso si localizza in diversi punti del corpo. Oltre all'addome si deposita anche, a seconda del soggetto, su braccia, petto, schiena... Quindi se alcune di queste circonferenze calano, sappi che questo non significa necessariamente perdita di massa muscolare.