

ADIPÔMETRO LANGE



O Adipômetro é uma ferramenta utilizada para medir a espessura do tecido adiposo sob a pele do nosso corpo. No meio científico, o adipômetro Lange é o que possui maior aceitação, assim, sendo utilizado para pesquisas.

CARACTERÍSTICAS:

- Terminais móveis que se adaptam à Dobra Cutânea, aumentando a precisão da medida
- Leitura rápida e direta da Dobra Cutânea, sem a necessidade de interpolação
- Escala de 0 a 60 mm, resolução de 1 mm
- Mola com pressão constante de 10 g/mm² em qualquer abertura do Adipômetro

COMO USAR:

- Geralmente, os locais que serão medidos devem ser dobrados, descobrindo assim as dobras cutâneas, que são medidas pelo adipômetro.
- A pinça do adipômetro mede a dobra cutânea, que pode ser assinalada pelos dedos indicador e polegar. Para conseguir a medida de maneira correta, meça três vezes o mesmo lugar, as quais devem ser iguais em todas as medições. Em caso de uma grande diferença entre as medições, aguarde alguns minutos e faça novamente.
- Os principais locais medidos são os bíceps, o subescapular, o abdômen, a supra-ilíaca, as coxas, os tríceps, a axilar média e as pernas.
- Após a medição desses locais, os números são jogados em uma equação.

ALGUMAS FÓRMULAS USADAS SÃO:

Homens (entre 18 a 30 anos):

$$D = 1,1714 - 0,0671 \log (\text{Tríceps} + \text{Supra-ilíaca} + \text{Abdominal})$$

Mulheres (entre 18 a 30 anos):

$$D = 1,1665 - 0,0706 \log (\text{Subescapular} + \text{Supra-ilíaca} + \text{Coxa})$$

APÓS DESCOBRIR O TOTAL DE GORDURA NO CORPO, JOGUE OS NÚMEROS EM OUTRAS FÓRMULAS, A SEGUIR:

$$\text{Gordura absoluta} = \text{peso corporal vezes (gordura percentual/100)}$$

$$\text{Massa isenta de gordura} = \text{peso corporal menos gordura absoluta}$$