GIMA

PROFESSIONAL MEDICAL PRODUCTS

***PLICOMETRO FAT-1***
***SKINFOLD CALIPER FAT-1***
***PLICOMÈTRE FAT-1***
***HAUTFALTENDICKENMESSER FAT-1***
***PLICÓMETRO FAT-1***
***ADIPÔMETRO FAT-1***
***ПАХУМЕТРО FAT-1***
***FAT-1 جهاز قياس ثنية البشرة***
***PLICOMETRU FAT-1***
***SUWMIRAKA FAT-1***
***KALIPER FAT-1***
***HUIDPLOOIDIKTEMETER FAT-1***
***HUDVECKSMÄTAREN FAT-1***
***TOLÓMÉRŐT FAT-1***
***HUDFOLDSMÅLEREN FAT-1***
***Инструментът FAT-1***
***KALIBRS FAT-1***

REF **27344**

**Gima S.p.A.**
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
**www.gimaitaly.com**

CE 0476



M27344-M-Rev.4-06.24

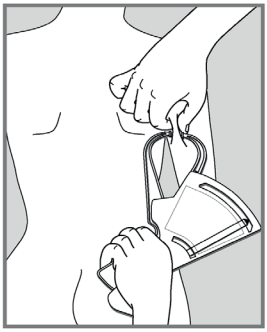

Fig. 1

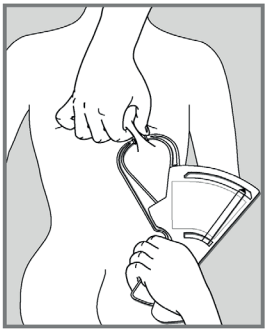

Fig. 2

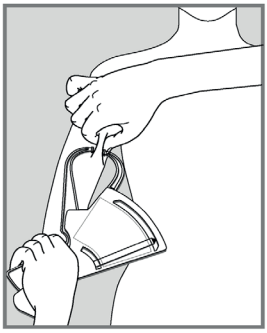

Fig. 3



Fig. 4

## *TEHNISKAIS RAKSTUROJUMS*

Ādas kroku kalibrs ir Tanner un Whitehouse 1955. gadā radīts instruments, kas ļauj novērtēt subjekta uztura stāvokli, izmantojot ādas kroku biezuma mērījumus. Tāpēc tam jāatbilst diviem precīziem un tagad vispārēji pieņemtiem raksturlielumiem, kas ir:
1) abām instrumenta svirām uz ādas kroku jāizdara spiediens aptuveni 10 g./mm2
2) satvērienam uz ādas krokas jāatbilst apmēram 6 x 11 milimetru laukumam.
Šis instruments, saskaņā ar iepriekšminētajiem tehniskajiem parametriem, pateicoties nolasījuma skalai milimetros uz augšējās malas un apzīmētas ar melnu bultiņu, ļauj izmērīt ādas kroku aptuveni +/- 2 mm.

## *LIETOŠANAS VEIDS*

Lai veiktu mērījumu, ir nepieciešams pacelt ādas kroku starp pirkstiem un izmērīt tās biezumu ar ādas kroku kalibru. Lai izmērītu tricepsu (1. att.), paceliet ādas kroku rokas aizmugurē, tieši pusceļā starp akromionu un olekrana tuvāko galu. Mērīšanai zem lāpstiņas (2. att.) paceliet ādas kroku tieši zem vienas no abām lāpstiņām. Mērīšanai bicepsā (3. att.) paceliet ādas kroku bicepsa vidusdaļā. Lai veiktu suprailiakālo mērījumu (4. att.), paceliet sānos atrasto ādas kroku. Kad šī darbība ir pabeigta, turpiniet mērīšanu, izmantojot instrumentu, un nekavējoties varat nolasīt ādas krokas biezuma izmēru milimetros.
Nākamajā lapā ir parādītas dažas ādas kroku vērtības, kas sadalītas pēc dzimuma, pieaugušajiem, sportistiem un bērniem.

**GIMA GARANTIJAS NOTEIKUMI**
Gima tiek piemērota 12 mēnešu standarta B2B garantija.

**ADULTI - ADULTS - ADULTES - ERWACHSENE - ADULTOS - ADULTOS - ΕΝΗΛΙΚΕΣ - ADULTI - DOROŚLI LUDZIE - VUXNA - DOSPELÍ - FELNŐTTEK - ODRASLI - VOLWASSENEN - VOKSNE - ВЪЗРАСТНИ - PIEAUGUŠIE -** أشخاص بالغين
**Pliche sottocutanee* sottoscapolare e tricipitale per maschi e femmine - Subscapula and tricep skinfold* for males and females - Plis sous-cutanés* sous-scapulaire et tricipital pour hommes et femmes - Subkutane* , subskapulare und tricipitale Hautfalte bei Männern und Frauen - Pliegues subcutáneos* subescapular y tricipital para hombres y mujeres - Pregas de gordura subcutânea* (tricipital e sub-escapular) para homens e mulheres - Υποδόριες* δερματοπτυχές υποπλάτιου και τρικέφαλου για άνδρες και γυναίκες - Pliuri subcutanate* subscapulare şi triceps pentru bărbaţi şi femei - Fałdy podskórne* podłopatkowe i trójgłowe u mężczyzn i kobiet - Subkutana veck* subscapular och triceps för män och kvinnor - Podkožné záhyby* podlopatkové a tricepsové pre mužov a ženy - Subcutan redők* lapocka alatti és tricepsz férfiak és nők számára - Subkutani nabori* subskapular i triceps za muškarce i žene - Subcutane plooien* subscapulier en triceps voor mannen en vrouwen - Subkutane folder* subscapular og triceps for mænd og kvinder - Подкожни гънки* субскапуларни и трицепс за мъже и жени - Zemādas krokas* zemlāpstiņas un tricepss vīriešiem un sievietēm -** طيات الكتف تحت الجلد وعضلة الذراع الثلاثية للذكور والإناث

| PLICHE - SKINFOLD<br>PLICHE - HAUTFALTE<br>PLIEGUES - PREGAS<br>ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ - PLEACHES - PRZYJEMNIE - PLEACHER - PLEACHY - PLÁCSOK - PLICES - PLEACHEN - PLEACHER - ПЛЕЧИ - PLEACHES - طيات<br>(mm) | **MASCHI - MALES - HOMMES - MÄNNERN HOMBRES - HOMENS - ΑΝΔΡΕΣ - MASCULIN - MĘŻCZYZNA - MANLIG - MUŽ - FÉRFI - MUŠKI - MANNELIJK - HAN - МЪЖКИ - VĪRIETIS -** ذكر | | | | | | | **FEMMINE - FEMALES - FEMMES - FRAUEN MUJERES - MULHERES - ΓΥΝΑΙΚΕΣ - FEMEIE - KOBIETA - KVINNA - ŽENA - NŐI - ŽENA - VROUWELIJK - KVINDE - ЖЕНСКИ ПОЛ - SIEVIETE -** أنثى | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Età in anni - Ages in years - Âge en années - Alter in Jahren - Edad en años - Idade (anos) - Ηλικία σε έτη - Vârsta în ani - Wiek w latach - Ålder i år - Életkor években - Dob u godinama - Leeftijd in jaren - Alder i år - Възраст в години - Vecums gados - العمر بالسنين | | | | | | | | | | | | | |
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 | >80 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 | >80 |
| Sotto-scapolare - Subscapula Sous-cutanés - Subskapulare Subescapular - Sub-escapular Υποπλάτιου - Subscapular- Podłopatkowe - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - تحت الكتف | 15,7 | 18,5 | 20,2 | 19,9 | 20,5 | 18,9 | 16,4 | 16,3 | 20,2 | 22,7 | 22,6 | 21,8 | 19,3 | 14,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tricipitale - Tricep - Tricipital Tricipitale - Tricipital - Tricipital Τρικέφαλου - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Трицепс- Tricepss عضلة الذراع الثلاثية | 12,7 | 13,6 | 13,9 | 14,1 | 14,9 | 14,0 | 12,7 | 21,1 | 23,9 | 25,6 | 25,9 | 25,4 | 22,9 | 19,0 |

**BAMBINI - CHILDREN - ENFANTS - KINDER - NIÑOS - CRIANÇAS - ΠΑΙΔΙΑ - COPII - DZIECI - BARN - DETI - GYERMEKEK - DJECA - KINDEREN - BØRN - ДЕЦА - BĒRNI - أطفال**

**Pliche sottocutanee** sottoscapolare, tricipitale e bicipitale per maschi e femmine - Subscapula, tricep and bicep skinfold** for males and females - Plis sous-cutanés** sous-scapulaire, tricipital et bicipital pour hommes et femmes - Subkutane**, subskapulare, tricipitale und bicipital Hautfalte bei Männern und Frauen - Pliegues subcutáneos** subescapular, tricipital y bicipital para hombres y mujeres - Pregas de gordura** subcutânea (tricipital, bicipital e sub-escapular) para homens e mulheres - Υποδόριες** δερματοπτυχές υποπλάτιου, τρικέφαλου και δικέφαλος για άνδρες και γυναίκες -**

والإناث للذكور وبيانات طيات الجلد تحت عضلة الذراع الثلاثية ، رأسية وطبقة ، وضع البطن

| PLICHE - SKINFOLD PLICHE - HAUTFALTE PLIEGUES - PREGAS ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ - PLEACHES - PRZYJEMNIE - PLEACHER - PLEACHY - PLÁCSOK - PLICES - PLEACHEN - PLEACHER - ПЛЕЧИ - PLEACHES - طيات (mm) | MASCHI - MALES - HOMMES - MÄNNERN HOMBRES - HOMENS - ΑΝΔΡΕΣ - ذكر | | | | | | | | | FEMMINE - FEMALES - FEMMES - FRAUEN MUJERES - MULHERES - ΓΥΝΑΙΚΕΣ - أنثى | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Età in anni - Ages in years - Âge en années - Alter in Jahren Edad en años - Idade (anos) - Ηλικία σε έτη - العمر بالسنين | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Sotto-scapolare - Subscapula Sous-cutanés - Subskapulare Subescapular - Sub-escapular Υποπλάτιου - Subscapular- Podłopatkowe - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis تحت الكتف | 5,0 | 6,2 | 6,0 | 7,0 | 8,2 | 9,5 | 10,0 | 9,0 | 9,0 | 7,0 | 7,0 | 6,0 | 9,5 | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 12,5 | 15,0 |
| Tricipitale - Tricep - Tricipital Tricipitale - Tricipital - Tricipital Τρικέφαλου - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Трицепс- Tricepss عضلة الذراع الثلاثية | 10,0 | 11,3 | 12,0 | 12,5 | 15,0 | 14,9 | 14,0 | 13,0 | 11,8 | 13,0 | 14,0 | 14,0 | 15,0 | 16,0 | 16,5 | 15,0 | 17,0 | 20,0 |
| Bicipitale - Bicep - Bicipital Bicipital - Bicipital - Bicipital Δικέφαλος - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps- Бицепс - Bicepss - عضلة الذراع ذات الرأسين | 5,0 | 5,5 | 6,6 | 6,5 | 8,0 | 8,4 | 8,0 | 6,9 | 6,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 8,0 | 8,0 | 9,5 | 8,5 | 8,0 | 8,0 |

*50° percentile - 50° percentile - 50° percentile - 50. Perzentil - 50° percentil - Percentil 50° - 50° εκατοστημόριο - Percentila 50° - 50° percentyl - 50° percentilen - 50° percentil - 50° percentilis - 50° percentil - 50° percentiel - 50° percentil - 50° τι процентил - 50° procentile - 50 درجة نسبة النمو

**Valore medio - Average - Valeur moyenne - Durchschnittswert - Valor promedio - Valor médio - Μέση τιμή - Valoarea medie - Średnia wartość - Genomsnittligt värde - Priemerná hodnota - Átlagos érték - Prosječna vrijednost - Gemiddelde waarde - Gennemsnits værdi - Средна стойност - Vidējā vērtība - القيمة المتوسطة

**ATLETI - ATHLETES - ATHLÈTES - ATHLETEN - ATLETAS - DESPORTISTAS - ΑΘΛΗΤΕΣ - ATLETII - SPORTOWCY - ATLETER - ŠPORTOVCI - SPORTOLÓK - SPORTAŠI - ATLETEN - ATLETER - СПОРТИСТИ - SPORTISTI -**

**Pliche sottocutanee** sottoscapolare, tricipitale, bicipitale e soprailiaca per maschi e femmine - Subscapula, tricep, bicep and suprailiac skinfold** for males and females - Plis sous-cutanés** sous-scapulaire, tricipital, bicipital et supra-iliaque pour hommes et femmes - Subkutane,** subskapulare, tricipitale, bicipital und Suprailiacal Hautfalte bei Männern und Frauen - Pliegues subcutáneos** subescapular, tricipital, bicipital y Suprailíaco para hombres y mujeres - Pregas de gordura** subcutânea (tricipital, bicipital, Supra-íliaca e sub-escapular) para homens e mulheres - Υποδόριες** δερματοπτυχές υποπλάτιου και τρικέφαλου για άνδρες και γυναίκες -**

والإناث للذكور الأفقي فوق و الرأس ثنائي ، الرئيسي ، الكتفي ، الجلد تحت الشعور

| PLICHE - SKINFOLD PLICHE - HAUTFALTE PLIEGUES - PREGAS ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ - PLEACHES - PRZYJEMNIE - PLEACHER - PLEACHY - PLÁCSOK - PLICES - PLEACHEN - PLEACHER - ПЛЕЧИ - PLEACHES - طيات (mm) | Sport - Sport - Sport - Sport - Deporte - Desporto - Σπορ - Sport - Sport - Sport - Šport - Sport - Sport - Sport - Sport - спорт - Sports - رياضة | MASCHI - MALES - HOMMES - MÄNNERN - HOMBRES - HOMENS - ΑΝΔΡΕΣ - MASCULIN - MĘŻCZYZNA - MANLIG - MUŽ - FÉRFI - MUŠKI - MANNELIJK - HAN - МЪЖКИ - VĪRIETIS - ذكر | | | FEMMINE - FEMALES - FEMMES - FRAUEN - MUJERES - MULHERES - ΓΥΝΑΙΚΕΣ - FEMEIE - KOBIETA - KVINNA - ŽENA - NŐI - ŽENA - VROUWELIJK - KVINDE - ЖЕНСКИ ПОЛ - SIEVIETE - أنثى | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Età in anni - Ages in years - Âge en années - Alter in Jahren - Edad en años - Idade (anos) - Ηλικία σε έτη - Vârsta în ani - Wiek w latach - Ålder i år - Életkor években - Dob u godinama - Leeftijd in jaren - Alder i år - Възраст в години - Vecums gados - العمر بالسنين | | | | | |
| | | 18-20 | 21-23 | 24-30 | 18-20 | 21-23 | 24-30 |
| Sotto-scapolare - Subscapula Sous-cutanés - Subskapulare - Subescapular - Sub-escapular - Υποπλάτιου - Subscapular- Podłopatkowe - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - Subscapularis - تحت الكتف | Leggeri - Light - Légers - Leicht - Livianos - Leve - Ελαφριά - Ușoare - Lekki - Lättvikt - Ľahká - Könnyűsúlyú - Lagan - Lichtgewicht - Letvægts - Лек - Viegls - خفيفة | 6,9 | 6,5 | 6,4 | 8,8 | 8,5 | 11,0 |
| | Moderati - Moderate - Modérés - Mittel - Moderados - Moderado - Μέτρια - Moderați - Umiarkowane - Modererar - Moderuje - Mérsékeltek - Umjereno - Gematigd - Moderater - Умерява - Mērens - متوسطة | 6,6 | 8,0 | 7,3 | 8,7 | 10,6 | 12,6 |
| | Pesanti - Heavy - Lourds - Schwer - Pesados - Vigoroso - Βαριά - Greu - Ciężki - Tung - Ťažký - Nehéz - Teška - Zwaar - Tung - тежък - Smags - ثقيلة | 8,6 | 8,8 | 8,5 | 9,7 | 10,6 | 12,0 |
| Tricipitale - Tricep - Tricipital Tricipitale - Tricipital - Tricipital - Τρικέφαλου - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Triceps - Трицепс- Tricepss عضلة الذراع الثلاثية | Leggeri - Light - Légers - Leicht - Livianos - Leve - Ελαφριά - Ușoare - Lekki - Lättvikt - Ľahká - Könnyűsúlyú - Lagan - Lichtgewicht - Letvægts - Лек - Viegls - خفيفة | 8,4 | 8,2 | 7,8 | 11,3 | 10,7 | 10,8 |
| | Moderati - Moderate - Modérés - Mittel - Moderados - Moderado - Μέτρια - Moderați - Umiarkowane - Modererar - Moderuje - Mérsékeltek - Umjereno - Gematigd - Moderater - Умерява - Mērens - متوسطة | 8,0 | 7,8 | 8,2 | 12,2 | 12,4 | 12,5 |
| | Pesanti - Heavy - Lourds - Schwer - Pesados - Vigoroso - Βαριά - Greu - Ciężki - Tung - Ťažký - Nehéz - Teška - Zwaar - Tung - тежък - Smags - ثقيلة | 9,2 | 8,8 | 9,8 | 15,0 | 13,8 | 14,1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bicipitale - Bicep - Bicipital Bicipital - Bicipital - Bicipital Δικέφαλος - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Biceps - Bicepsz - Biceps - Biceps - Biceps- Бицепс - Bicepss - عضلة الذراع ذات الرأسين | Leggeri - Light - Légers - Leicht - Livianos - Leve - Ελαφριά - Ușoare - Lekki - Lättvikt - Ľahká - Könnyűsúlyú - Lagan - Lichtgewicht - Letvægts - Лек - Viegls - خفيفة | 3,5 | 4,6 | 5,2 | 4,2 | 5,9 | 6,6 |
| | Moderati - Moderate - Modérés - Mittel - Moderados - Moderado - Μέτρια - Moderați - Umiarkowane - Modererar - Moderuje - Mérsékeltek - Umjereno - Gematigd - Moderater - Умерява - Mērens - متوسطة | 4,2 | 4,2 | 5,8 | 6,3 | 5,6 | 8,4 |
| | Pesanti - Heavy - Lourds - Schwer - Pesados - Vigoroso - Βαριά - Greu - Ciężki - Tung - Ťažký - Nehéz - Teška - Zwaar - Tung - тежък - Smags - ثقيلة | 7,0 | 6,5 | 7,4 | 9,6 | 6,3 | 9,6 |
| Soprailiaca Suprailiac Supra-iliaque Suprailiacal Supraillíaco Supra-íliaca Υπερλαγόνιος Suprailiac Supraliak Suprailiac Suprailiac Suprailiac Suprailijakalni Suprailiac Suprailiac Супраилиачен Suprailiac عضلة الجوانب | Leggeri - Light - Légers - Leicht - Livianos - Leve - Ελαφριά - Ușoare - Lekki - Lättvikt - Ľahká - Könnyűsúlyú - Lagan - Lichtgewicht - Letvægts - Лек - Viegls - خفيفة | 6,5 | 9,9 | 11,6 | 8,6 | 9,5 | 7,8 |
| | Moderati - Moderate - Modérés - Mittel - Moderados - Moderado - Μέτρια - Moderați - Umiarkowane - Modererar - Moderuje - Mérsékeltek - Umjereno - Gematigd - Moderater - Умерява - Mērens - متوسطة | 7,4 | 10,1 | 9,6 | 9,5 | 10,3 | 10,4 |
| | Pesanti - Heavy - Lourds - Schwer - Pesados - Vigoroso - Βαριά - Greu - Ciężki - Tung - Ťažký - Nehéz - Teška - Zwaar - Tung - тежък - Smags - ثقيلة | 10,8 | 10,5 | 10,2 | 10,6 | 11,6 | 10,6 |