

## Сила кисти, даН

	Мужчины	Женщины
Низкий	24–31.9	14–17.9
Удовлетворительный	32–38.9	8–23.9
Хороший	39–49.9	24–31.9
Высокий	39–49.9	32–36.9

## Силовой индекс, %

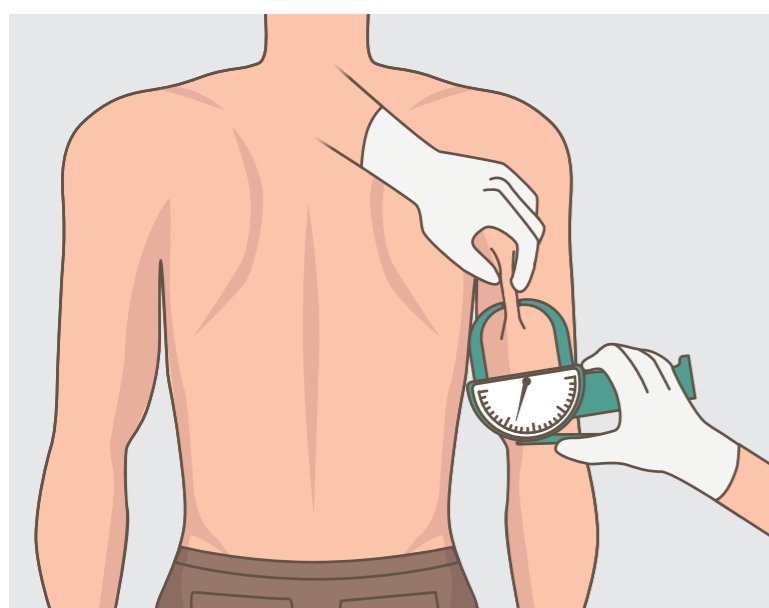
$$\text{Силовой индекс (\%)} = \frac{\text{Сила кисти (даН)} \times 0,98}{\text{Масса тела (кг)}} \times 100\%$$

	Мужчины	Женщины
Низкий	< 65%	< 48%
Удовлетворительный	65–80%	48–50%
Хороший	> 80%	> 50%

- Для каждой руки тест повторить 3 раза
- Зафиксировать лучший результат

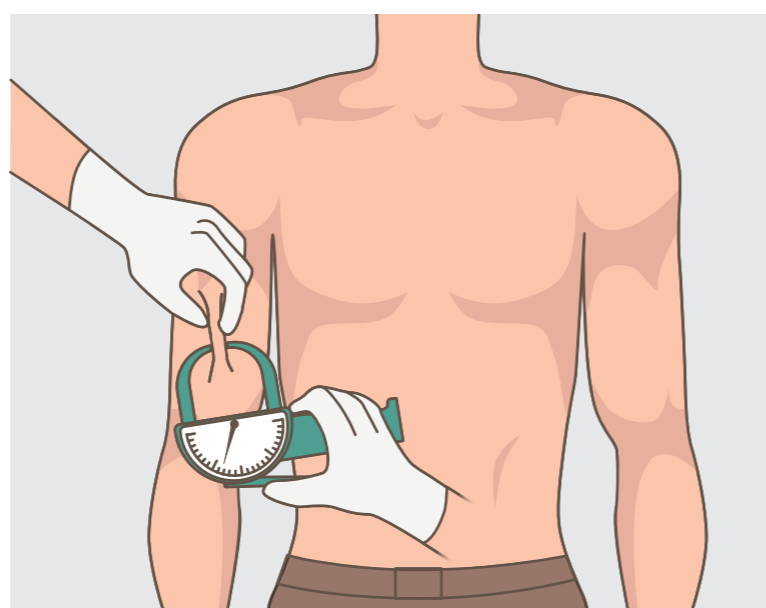
# ИЗМЕРЕНИЕ ТОЛЩИНЫ КОЖНО-ЖИРОВЫХ СКЛАДОК — КАЛИПЕРОМЕТРИЯ

- Захватить пальцами левой руки участок кожи: на конечностях 2–3 см, на туловище до 5 см, и слегка оттянуть, не причиняя болезненных ощущений.
- Наложить на складку ножки калипера и зафиксировать толщину.
- Толщину кожной складки измеряют на правой стороне тела при стандартном давлении калипера 10г/мм.
- Складку следует брать быстро, при длительном сжатии она истончается. Толщина складки должна быть равномерной.
- Точность измерения – 1 мм.



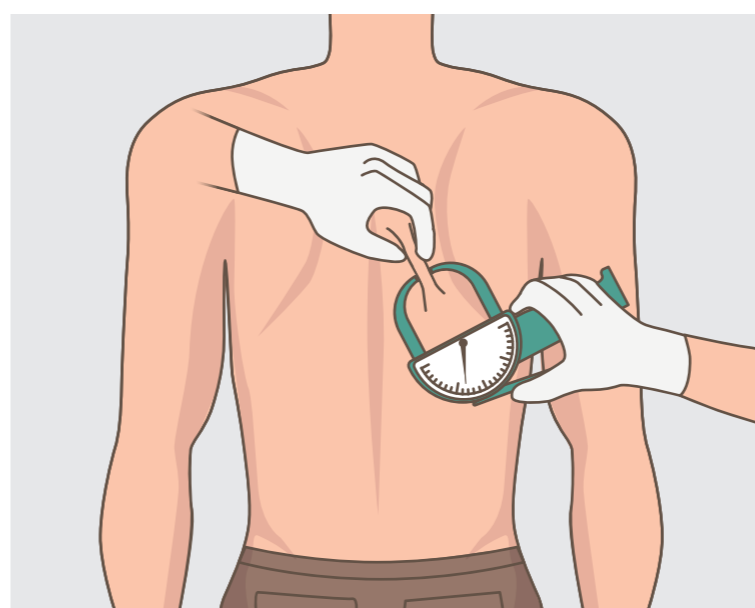
### КЖС трицепса

Складка измеряется над трицепсом на задней поверхности плеча на опущенной руке. Точка располагается на вертикальной срединной линии, проходящей через трицепс на середине расстояния между проекцией акромиального отростка лопатки и нижним краем локтевого отростка. Складка берется вертикально.



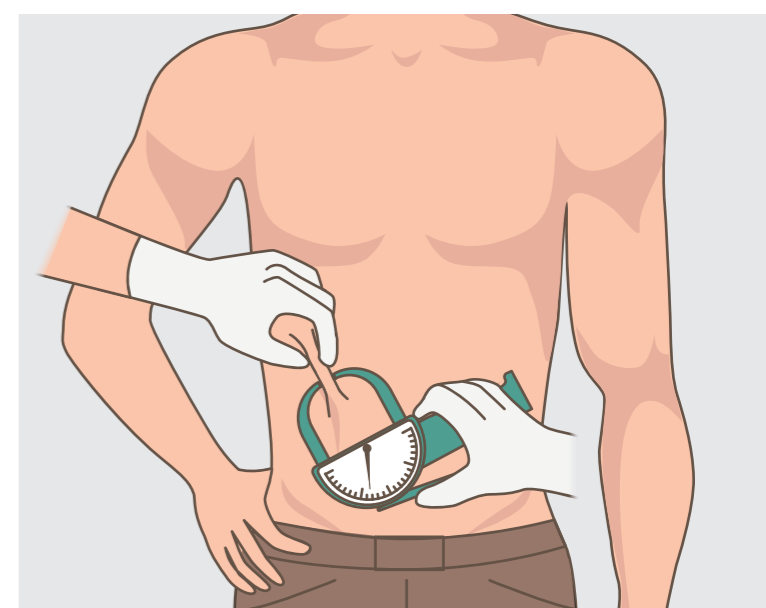
### КЖС бицепса

Складка измеряется на опущенной руке в верхней трети передней поверхности плеча, над бицепсом, в области двуглавой мышцы (на том же уровне, что и складка на задней поверхности плеча). Складка берется вертикально.



### КЖС лопатки

Складка измеряется под нижним углом правой лопатки в косом направлении сверху вниз, изнутри наружу, на уровне нижнего угла лопатки.



### КЖС верхнеподвздошной области

Измеряется диагональная складка над верхней передней частью подвздошного гребешка.

Кривонос О.В., Бойцов С.А., Погосова Н.В., Юферева Ю.М., Янушевич О.О., Кузьмина Э.М., Нероев В.В., Тутельян В.А., Батулин А.К., Погожева А.В., Брюн Е.А.  
Оказание медицинской помощи взрослому населению в центрах здоровья.  
Методические рекомендации. Утверждены письмом министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 мая 2012 года N 14-3/10/1-2819

