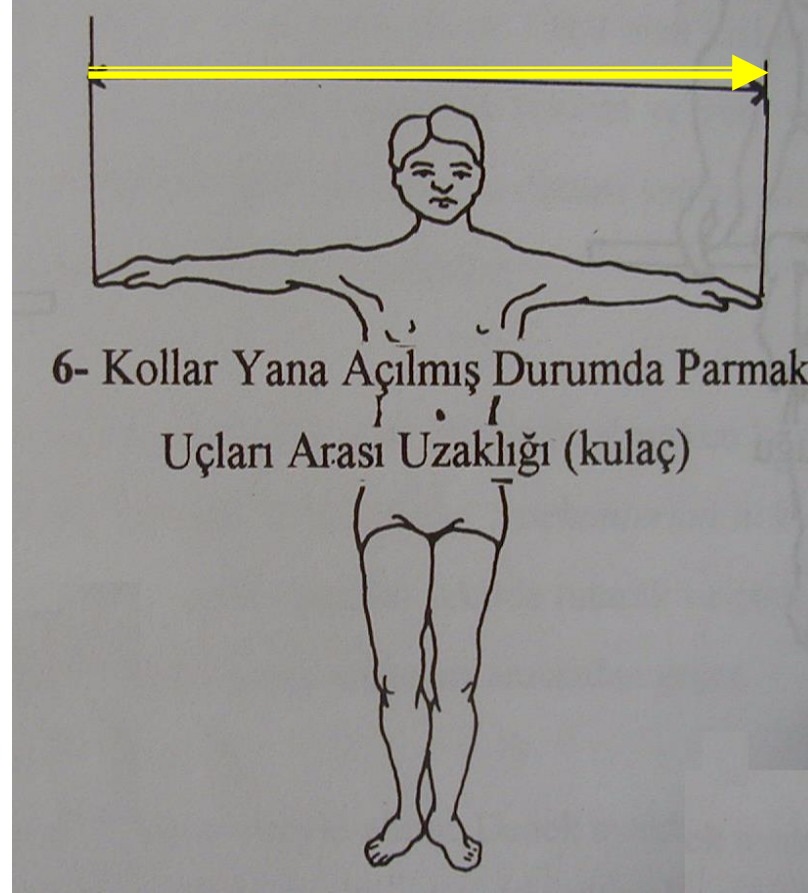


# KULAÇ UZUNLUĞU

Antropometreyle ve iki kişi tarafından alınır. Denek boy uzunluğu alınırken durduğu pozisyondayken, kollarını gergin durumda yana açar. Kollar yere paralel duruma getirildikten sonra ölçü alanlardan biri antropometrenin yatay kollarından birini denegin, sağ elinin dactylion noktasına, diğer ölçü alan kişi de sol elininin dactylion noktasına, antropometrenin ikinci yatay kolunu getirerek kulaç uzunluğu ölçülür. Ölçme sırasında antropometrede yere paralel tutulmalıdır.



# SIRT PARMAK UCU UZUNLUĞU

Antropometreyle iki kişi tarafından alınır. Denek, yine boy uzunluğu alınırken durduğu pozisyondayken, sol kolunu gergin durumda öne doğru yere paralel olarak açar. Ölçü alanlardan biri, antropometrenin yatay kollarından birini deneğin sırtının sol tarafına ve scapulanın en çıkıntılı kısmına koyar. İkinci ölçü alan kişi de antropometrenin diğer yatay koluna deneğin sol elinin dactylion noktasına hafifçe temas ettirir durumda ölçü alınır. Ölçü alma esnasında antropometre yere paralel olmalıdır.

## **Dirsek-Parmak Ucu Arası (Olecranon-Dactilion):**

Ölçü antropometreyle alınır. Denek ayakta ve boy uzunluğu alınan pozisyonda, ölçü alan kişi deneğin sol yan tarafında durur. Denek kollar aşağı sarkmış durumda iken sol ön kol ve elini, üst kolu ile 90 derece bükerek ve parmaklarını bu gergin ve birbirleriyle bitişik halde açar. Önkol ve elinin bu durumda karın kısmına doğru getirir. Ölçü alan kişi, antropometre ile *olecranon-dactylion* noktaları arasını ölçer.

## **Otururken Kalça - Diz Uzunluğu :**

Ölçü antropometreyle iki kişi tarafından alınır. Ölçüyü alan kişilerden biri, deneğin otururken dizaltı yüksekliği pozisyonunda oturmasına yardımcı olur. Diğeri, antropometrenin bir kolunu önde dizin en çıkıntılı yerini, diğer yatay kolu arkada kalçanın üzerinde hareket ettirerek, en arka kısmını bularak ölçü alınır.

## Otururken Popliteal (Bacak Açıklığı) Uzaklık :

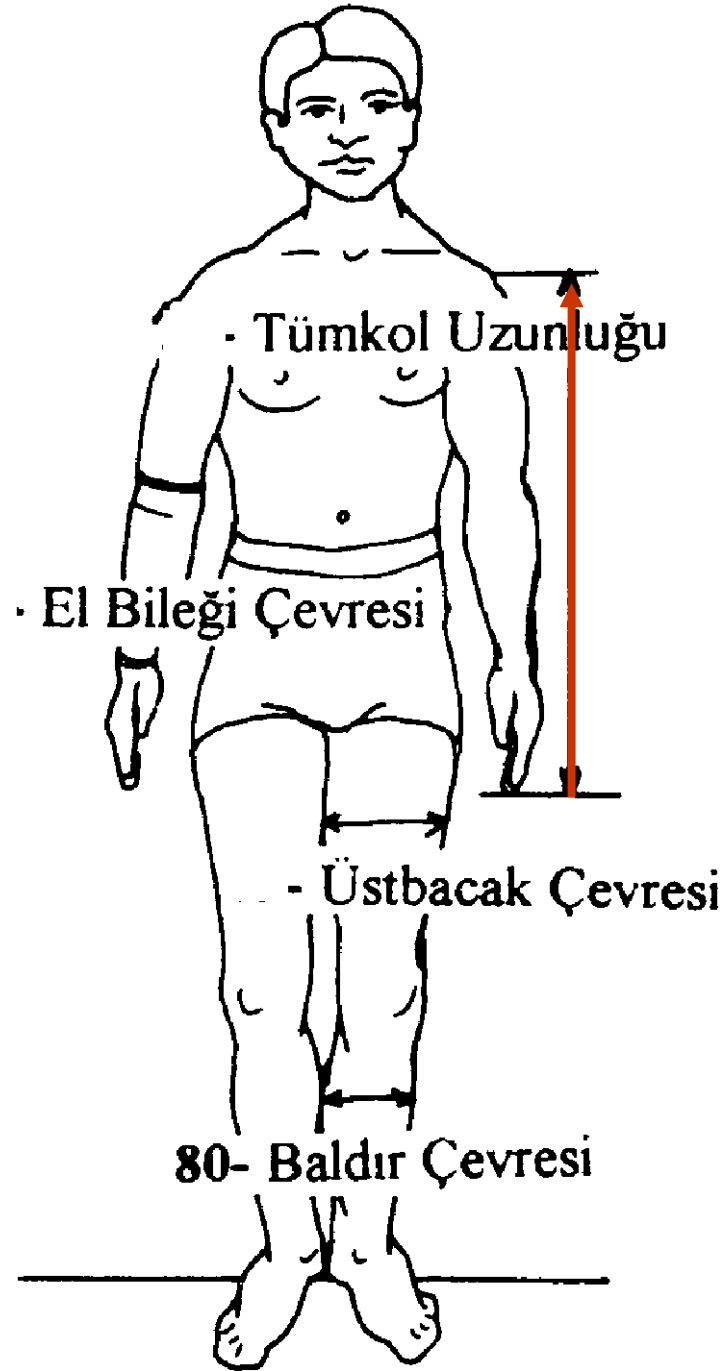
Ölçü antropometreyle iki kişi tarafından alınır. Denek alt ve üst bacaklarının birleşme yeri dik açı yapacak ve ayakları yere dik basacak şekilde oturur vaziyette iken ve büst kısmı da dik olarak dururken ölçü alan diğer kişi, antropometreyi yere paralel hale getirerek antropometrenin yatay kolunun birini arkada kalçanın en çıkıntılı yerine, diğerini alt ve üst bacağın arkadan birleşme yerine koyarak ölçü alınır. Alt ve üst bacağın arkada birleşme yerinin dik açı yapacak şekilde durması sağlanmalıdır.

## **Sol Ayak Öne Doğru Yere Paralel Uzanmış Durumda Kalça - Ayak Tabanı Uzaklığı:**

Antropometreyle alınır. Ölçü, iki kişi tarafından alınmalıdır. Ölçü alan kişilerden biri, deneğin masada, büst kısmıyla dik oturmasına yardımcı olur. Ölçü alan ikinci kişi antropometreyi yere paralel konumda tutar ve deneğin sol ayağının topuklarından tutarak sol ayağını yere paralel duruma getirir ve antropometrenin bir koluna ayak tabanını koyar. Ölçü alan kişi, antropometrenin ikinci yatay kolunu deneğin kalça kısmının arkadaki en uzak noktasına koyarak ölçüyü alır. Ölçü alan kişilerin deneğin sol tarafında bulunmaları gereklidir.

## Tümkol Uzunluğu:

Antropometreyle iki kişi tarafından alınır. Ölçü alanlar, deneğin sol yanında ve denekle birlikte ayakta dururlar. Ölçü alanlardan biri deneğin kolu ve elini hafifçe öne ve yana gelecek şekilde tutarak, sol kolun tam uzunluğunu kazanmasına yardım eder. Ölçü alan diğer kişi, antropometrenin yatay kolunu deneğin *acromiale* noktasına koyarken, kolun tam uzunluk kazanmasına yardımcı olan kişi ise antropometrenin diğer yatay kolunu deneğin en uzun parmağının ucuna (dactylion noktası) hafifçe temas ettirerek ölçünün alınmasını sağlar. Kol ile antropometrenin eksenlerinin birbirine paralele durumda olmasına dikkat edilmelidir.





## Önkol Uzunluğu:

Antropometre ile alınır. Ölçü alan kişi deneğin önünde ve her ikisi de ayakta durur. Denek önkolunu, üstkolu ile 90 derece açı yapacak şekilde kıvrırarak, midesi ve karaciğeri üzerine uzatır. Ölçü alan kişi, antropometre ile *radiusun* (Ön kol kemiği), *radiale* noktası ile stylium noktasına kadar olan uzunluğu ölçer.

## Üstkol Uzunluğu :

Antropometre ile alınır. Ölçü alan kişi deneğin sol yanında bulunur. Ölçü alan kişi ve denek ayakta durur. Ölçü alan kişi, antropometrenin bir yatay kolunu deneğin sol kolunun *acromiale* noktasına, antropometrenin ikinci yatay kolunu da *raidiusun* radiale noktasına koyarak ölçüyü alır. *Rudiale* noktasının belirlenmesi için denek ön kolunu, dirsekten 90 derece bükerek yere paralel vaziyette göbeğine doğru çeker.

## El Uzunluğu :

Kılavuzlu pergelle alınır. Denek, sol elinin el ayası ve kolunun dirseği masanın üzerine gelecek şekilde koyar. Ölçü, bir kişi tarafından alınabilir. Ölçü alan kişi kılavuzlu pergelin yatay kolunun birini deneğin bileğinin baş parmak tarafındaki *stylion* noktasına, kılavuzlu pergelin ikinci yatay kolunu, orta parmağın en uç noktasına koyarak (dactylion) ölçüyü alır. Ölçüde tırnaklar dikkate alınmaz. Denek elini masanın üzerine parmaklarını birleştirerek koyar.

### **Ayak Uzunluğu :**

Ölçü padometreyle alınır. Denek, ayağı yere tam basacak şekilde durur. Ayağın bastığı zemin düz olmalıdır. Padometrenin bir kolu deneğin topuğunun arkadan en çıkıntılı noktası olan pternion noktası ile temas eder. Padometrenin diğer kolu ise bastırmaksızın, önde en uzun parmağın ucu olan Acropodion ile temas ettirilerek ölçü alınır. Deneğin tırnağının uzunluğu dikkate alınmaz.

