

Triceps Deri Kıvrımı Kalınlığı:

Ölçüm sırasında denek, ayakta kollarını kasmadan yanlara serbestçe sarkıtmış ve ölçüyü alan kişi deneğin arkasında olmalıdır. Ölçü, üst kolun arkasındaki triceps kasların üzerinden ve üst kolun tam ortasından alınır (acromiale ile olecranon noktaları arasının ortası). Bu iki nokta arası şerit metre ile ölçülerek bulunur. Parmaklar arasında kaldırılan deri yere dik olmalıdır.

Biceps Deri Kıvrımı Kalınlığı:

Denek, triceps deri kıvrımı kalınlığı alınırken bulunduğu konumda, ölçüyü alan ise denegin ön-yan tarafında olmalıdır. Biceps deri kıvrımı kalınlığı üstkolun önünde bulunan biceps kası üzerinden ve üstkolun ortasından alınır. Baş, işaret ve orta parmakla kaldırılan derinin uzun eksenini yere dik olmalıdır.



Medial Baldır Deri Kıvrımı Kalınlığı:

Denek, bacağını dizden yaklaşık 90° bükerek bir sandalye üzerine kasmadan koyar.

Deri kıvrımı, baldırın maksimal çevresi düzeyinde, bacağın medial sınırı üzerinde kaldırılarak alınır. Deri kıvrımı Üstbacak eksenine paralel durumda kaldırılmalıdır.



Subscapular (Kürek kemiği) Deri Kıvrımı Kalınlığı:

Sol elin başparmak, işaret ve orta parmakları ile kürek kemiğinin hemen altından, deri kıvrımının doğal yönelimine uyarak (deri kıvrımının doğal yönelimi vücudun dikey eksenine yaklaşık 45° lik açı yaparak uzanır) deri ve deri altı yağ tabakası kaldırılarak Deri Kıvrımı Pergeliyle ölçüm yapılır. Aşırı şişman kişilerde, deri kıvrımı, diğer bir kişi tarafından iki eliyle kaldırılabilir.

Suprailiac Deri Kıvrımı Kalınlığı:

Denek ayakta dik durur. Ölçü alınacak taraftaki kolunu hafifçe arkaya doğru sarkıtmalıdır. Bu halde iken ilium kemiği üzerinde ve midaxillar çizginin bulunduğu hat üzerinde ölçü alınır. Bu bölgede derinin doğal kıvrımı hafifçe öne olduğu için, eğim dikkate alınarak deri kaldırılarak, deri kıvrımı kalınlığı değeri ölçülür.

Göbek Deri Kıvrımı Kalınlığı:

Denek ayakta, kolları serbestçe yanlara sarkmış, normal nefes verme anında ve karın kasları serbest halde iken durması lazımdır. Ölçü. göbeğin 1 cm altından, 3 cm uzaklığından deri kaldırılarak alınır. Aşırı kilolu olanların derileri, diğer bir kişinin iki eliyle kaldırılarak alınabilir.