

Antropometri

Vægt, fedtprocent og BMI

Udstyr

Fedtprocenten og kropsvægt blev bestemt med en Body Composition Analyser (type BC-418 MA, Tanita Corp., Tokyo, Japan). Bioimpedansmåleren har et maksimum vægtnål på 200 kg, så i tilfælde af deltagere med en vægt på over 200 kg anvendtes personvægten Tanita WB-110 S. Bioimpedansmåler og personvægt blev indkøbt gennem Frederiksberg Vægtfabrik.

Kontraindikationer

Ingen måling af fedtprocent hos gravide deltagere eller deltagere med pacemaker.

Procedure

Der blev vejlet uden overtøj, sko og strømper. Bioimpedansmåleren var indstillet således at den trak 1,0 kg fra kropsvægten som kompensation for vægten af deltagerens øvrige beklædning. Bioimpedansmålerens elektroder blev rengjort med køkkenrulle med sprit inden hver måling. På bioimpedansmålerens display blev køn, kropstype (standard kropstype blev valgt med mindre deltageren trænede mere end 10 timers konkurrence- eller eliteidræt om ugen - i så fald blev 'Athletic' valgt), alder og højde indtastet. Ved kommandoen 'step up' i bioimpedansmålerens display blev deltageren bedt om at træde op på vægten med de bare fødder placeret på elektrodepladerne. Herefter indstillede vægten sig, og beskeden 'stabilized' fremkom i displayet, hvorefter det var muligt at aflæse deltagerens vægt. Deltageren blev efterfølgende bedt om at tage bioimpedansmålerens håndtag i hver hånd og holde armene lidt ud til hver side indtil fedtprocenten fremkom i displayet. En bon med oplysninger om bl.a fedtprocent, vægt og BMI blev herefter udskrevet.

Klassifikation af BMI og fedtprocent

Body mass index (BMI) kan bruges til at klassificere under-, normal- og overvægt. BMI er et simpelt index for kropsvægt i forhold til højde, og beregnes som vægt/højde². WHO's klassifikation fremgår af nedenstående:

<18,5 kg/m ²	Undervægt
18,5-24,9 kg/m ²	Normalvægt
25-29,9 kg/m ²	Moderat overvægt
≥30 kg/m ²	Svær overvægt

Der er ikke fundet klare grænser for, hvad fedtprocenten bør være, men en tommelfingerregel er 10-20% for mænd og 20-35% for kvinder.

Højde

Udstyr

Der blev anvendt et stadiometer model Leicester Height Measure (Chasmors Ltd., London, United Kingdom).

Procedure for måling af højde

Ved højdemålingen blev deltageren bedt om at tage sine sko af og stille sig med ryggen mod målepinden, og det blev sikret, at deltageren hverken havde hævet eller sænket hoved. Deltageren blev bedt om at lade skuldrene være afslappede, lade armene hænge ned langs siden, stå med strakte ben, knæene samlet og fik at vide, at skulderbladene, bagdelen og hælene så vidt muligt skulle røre målepinden. Umiddelbart inden aflæsningen af målingen blev deltageren bedt om at tage en indånding og stå ret. Højden blev herefter målt vandret til nærmeste millimeter. Hvis målingen lå mellem to værdier, blev den laveste værdi anvendt.

Hofte- og taljemål

Udstyr

Hofte- og taljeomkreds blev målt med WM02 Body Tape fra Chasmors Ltd.

Kontraindikationer

Ingen

Procedure for måling af hofte- og taljeomkreds

Ved måling af taljeomkreds blev deltageren efter introduktion til proceduren for både talje- og hofte måling bedt om at løfte op i trøjen. Dataindsamlere tog plads på en kontorstol, hvorfra målingen blev foretaget. Med en kuglepen markerede dataindsamlere nederste ribbenskant og øverste hoftekam og afsatte et mærke midt mellem disse to punkter på begge sider af deltagerens krop. Målingen blev foretaget, mens deltageren stod med vægten fordelt ligeligt på begge ben med 12 til 15 cm mellem fødderne, armene ned langs siden umiddelbart efter en normal udånding. Målingen blev foretaget horisontalt, og der blev således ikke målt over eller under hudfolder eller lignede. Målebåndet blev strammet, så det netop sad til – og ikke strammere end at det stadig var muligt at placere en finger mellem krop og målebånd. For måling af hofteomkreds blev deltageren herefter bedt om at afklæde sig til undertøjet omkring hoften og indtage samme position som ved måling af taljeomkreds. Hofteomkredsen blev målt, hvor hoften var bredest set både forfra og fra siden.