

MUSCULATION - MENSURATIONS IDEALES

Les résultats de ses ratios, appliqués à divers tours de poignet sont les suivants :

Poignet ¹	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5
Avant-bras ²	30,2	31,1	32	33	33,9	34,8	35,8	36,7	37,7	38,6
Bras ³	37,4	38,6	39,8	41	42,1	43,3	44,5	45,6	46,8	47,9
Cou ⁴	38,5	39,7	40,9	42,1	43,3	44,5	45,7	46,9	48,1	49,3
Poitrine ⁵	104	107,3	110,5	113,8	117	120,3	123,5	126,8	130	133,2
Taille ⁶	72,8	75,1	77,4	79,7	81,9	84,2	86,5	88,8	91	93,2
Cuisse ⁷	55,1	56,9	58,6	60,3	62	63,8	65,5	67,2	68,9	70,6
Mollet ⁸	35,4	36,5	37,6	38,7	39,8	40,9	42	43,1	44,2	45,3
Poignet ¹	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5

- (1) Mesuré au plus petit, sous la protubérance osseuse en bas de l'avant-bras
- (2) Mesuré au plus gros, bras tendu et poing fermé
- (3) Mesuré au plus gros, fléchi et contracté (bien que ce point ne soit pas clair : on trouve parfois dans la littérature des mesures prises bras tendu (décontracté))
- (4) Mesuré au plus petit, sous la pomme d'Adam
- (5) Mesuré debout, poitrine relâchée, le mètre passe sous les aisselles
- (6) Mesuré debout, au plus petit, proche du nombril
- (7) Mesuré debout, à mi-cuisse, cuisse relâchée
- (8) Mesuré debout, au plus gros, mollet relâché

NOS LOGICIELS GRATUITS sur <http://www.europesoftware.net/>