

إجراءات تقدير وزن الكتلة العضلية للجسم:

يمكن تقدير وزن الكتلة العضلية للجسم من خلال النتائج التي يمكن الحصول عليها من قياسات محيطات أجزاء الجسم السابق شرحها، ويستخدم في ذلك تحديدا قياسات محيطات الأطراف، وهي أربعة قياسات تؤخذ في وضع الإنبساط (الإرتخاء):

محيط العضد + محيط الساعد + محيط الفخذ + محيط الساق

متوسط محيط الأطراف =

$$3.14 \times 4 \times 2$$

يلي ذلك حساب وزن الكتلة العضلية للجسم من خلال المعادلة التالية:

$$\text{وزن الكتلة العضلية بالكيلوغرام} = \{ \text{الطول (سم)} \times (\text{متوسط محيط الأطراف})^2 \times 6.5 \}$$

إجراءات تقدير وزن الهيكل العظمي: يمكن تقدير وزن الهيكل العظمي كما يلي:

(عرض المرفق + عرض رسغ اليد + عرض الركبة + عرض رسغ القدم)

4

طول الجسم + (متوسط عرض العظام الأربع) 1.2×2

وزن الهيكل العظمي =

100