

# M-PAD TRAINING

Carlos Dimitri

## AVALIAÇÃO FÍSICA 1

DATA AVALIAÇÃO: 01/06/2025

### INFORMAÇÕES

GÊNERO: MASCULINO IDADE: 34 Anos ALTURA: 1,67 m PESO: 100,3 Kg

### PERIMETRIA

OMBRO: 131 cm  
TÓRAX / BUSTO RELAXADO: 112 cm  
BRAÇO RELAXADO ESQUERDO: 39 cm  
BRAÇO CONTRAÍDO ESQUERDO: 39,5 cm  
BRAÇO RELAXADO DIREITO: 38 cm  
BRAÇO CONTRAÍDO DIREITO: 38,5 cm  
ANTEBRAÇO ESQUERDO: 28,5 cm  
ANTEBRAÇO DIREITO: 28,5 cm

CINTURA: 104,5 cm  
CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL: 109 cm  
QUADRIL: 108 cm  
COXA MÉDIA DIREITA: 57 cm  
COXA MÉDIA ESQUERDA: 57 cm  
PANTURILHA ESQUERDA: 35 cm  
PANTURILHA DIREITA: 35 cm

### DIÂMETROS ÓSSEOS

DIÂMETRO DO PUNHO: 5,1 cm

DIÂMETRO DO JOELHO: 10,4 cm

### DOBRAS CUTÂNEAS (JACKSON & POLLOCK – 7 DOBRAS)

PEITORAL: 9 mm  
TRÍCEPS: 21 mm  
AXILAR MÉDIA: 30 mm  
SUBESCAPULAR: 40 mm

ABDOMINAL: 51 mm  
SUPRA-ILÍACA: 46 mm  
COXA MÉDIA: 18 mm

### COMPOSIÇÃO CORPORAL

PESO DE GORDURA: 28,8 Kg (28,7%)

PESO MUSCULAR: 36,7 Kg (36,6%)

PESO ÓSSEO: 10,7 Kg (10,7%)

PESO RESIDUAL: 24,2 Kg (24,1%)

