

M-PAD TRAINING

Carlos Dimitri

AVALIAÇÃO FÍSICA 2

DATA AVALIAÇÃO: 27/06/2025

INFORMAÇÕES

GÊNERO: MASCULINO IDADE: 34 Anos ALTURA: 1,67 m PESO: 90 Kg

PERIMETRIA

OMBRO: 135 cm
TÓRAX / BUSTO RELAXADO: 118 cm
BRAÇO RELAXADO ESQUERDO: 40 cm
BRAÇO CONTRAÍDO ESQUERDO: 40 cm
BRAÇO RELAXADO DIREITO: 39,5 cm
BRAÇO CONTRAÍDO DIREITO: 39,5 cm
ANTEBRAÇO ESQUERDO: 30 cm
ANTEBRAÇO DIREITO: 30 cm

CINTURA: 95 cm
CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL: 102 cm
QUADRIL: 108 cm
COXA MÉDIA DIREITA: 60 cm
COXA MÉDIA ESQUERDA: 60 cm
PANTURILHA ESQUERDA: 37 cm
PANTURILHA DIREITA: 37 cm

DIÂMETROS ÓSSEOS

DIÂMETRO DO PUNHO: 5,1 cm

DIÂMETRO DO JOELHO: 10,4 cm

DOBRAS CUTÂNEAS (JACKSON & POLLOCK – 7 DOBRAS)

PEITORAL: 4 mm
TRÍCEPS: 10 mm
AXILAR MÉDIA: 25 mm
SUBESCAPULAR: 32 mm

ABDOMINAL: 32 mm
SUPRA-ILÍACA: 25 mm
COXA MÉDIA: 10 mm

COMPOSIÇÃO CORPORAL

PESO DE GORDURA: 18,2 Kg (20,2%)

PESO MUSCULAR: 39,4 Kg (43,8%)

PESO ÓSSEO: 10,7 Kg (11,9%)

PESO RESIDUAL: 21,7 Kg (24,1%)

