

# M-PAD TRAINING

Carlos Dimitri

## COMPARATIVO AVALIAÇÕES FÍSICAS

DATA: AVALIAÇÃO 1 01/06/2025 AVALIAÇÃO 2 27/06/2025

INFORMACOES				
GÊNERO:	MASCULINO		MASCULINO	
IDADE:	34 Anos		34 Anos	
ALTURA:	1,67 m		1,67 m	
PESO:	100,3 Kg		90 Kg	▼ 10,3 Kg

PERIMETRIA				
OMBRO:	131 cm		135 cm	▲ 4 cm
TÓRAX / BUSTO RELAXADO:	112 cm		118 cm	▲ 6 cm
BRAÇO RELAXADO ESQUERDO:	39 cm		40 cm	▲ 1 cm
BRAÇO CONTRAÍDO ESQUERDO:	39,5 cm		40 cm	▲ 0,5 cm
BRAÇO RELAXADO DIREITO:	38 cm		39,5 cm	▲ 1,5 cm
BRAÇO CONTRAÍDO DIREITO:	38,5 cm		39,5 cm	▲ 1 cm
ANTEBRAÇO ESQUERDO:	28,5 cm		30 cm	▲ 1,5 cm
ANTEBRAÇO DIREITO:	28,5 cm		30 cm	▲ 1,5 cm
CINTURA:	104,5 cm		95 cm	▼ 9,5 cm
CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL:	109 cm		102 cm	▼ 7 cm
QUADRIL:	108 cm		108 cm	
COXA MÉDIA DIREITA:	57 cm		60 cm	▲ 3 cm
COXA MÉDIA ESQUERDA:	57 cm		60 cm	▲ 3 cm
PANTURILHA ESQUERDA:	35 cm		37 cm	▲ 2 cm
PANTURILHA DIREITA:	35 cm		37 cm	▲ 2 cm

DIÂMETROS ÓSSEOS				
DIÂMETRO DO PUNHO:	5,1 cm		5,1 cm	
DIÂMETRO DO JOELHO:	10,4 cm		10,4 cm	

DOBRAS CUTÂNEAS (JACKSON & POLLOCK – 7 DOBRAS)				
PEITORAL:	9 mm		4 mm	▼ 5 mm
TRÍCEPS:	21 mm		10 mm	▼ 11 mm
AXILAR MÉDIA:	30 mm		25 mm	▼ 5 mm
SUBESCAPULAR:	40 mm		32 mm	▼ 8 mm
ABDOMINAL:	51 mm		32 mm	▼ 19 mm
SUPRA-ILÍACA:	46 mm		25 mm	▼ 21 mm
COXA MÉDIA:	18 mm		10 mm	▼ 8 mm

COMPOSIÇÃO CORPORAL				
PESO DE GORDURA:	28,8 Kg (28,7%)		18,2 Kg (20,2%)	▼ 8,5%
PESO MUSCULAR:	36,7 Kg (36,6%)		39,4 Kg (43,8%)	▲ 7,2%
PESO ÓSSEO:	10,7 Kg (10,7%)		10,7 Kg (11,9%)	▲ 1,2%
PESO RESIDUAL:	24,2 Kg (24,1%)		21,7 Kg (24,1%)	

