

## MITAT HOUSUJA VARTEN:

1. VYÖTÄRÖN YMPÄRYYS (VY) \_\_\_\_\_
2. YLÄLANTION YMPÄRYYS (YLY) \_\_\_\_\_
3. ALALANTION YMPÄRYYS (ALY) \_\_\_\_\_
4. SIVUN PITUUS (SIP) \_\_\_\_\_
5. HAARAPITUUS (HAP) \_\_\_\_\_
6. ISTUMAKORKEUS (IK) \_\_\_\_\_
7. HENKILÖN PITUUS (PIT) \_\_\_\_\_



Jalan sisäpituus mitataan mittapuun avulla takaa pystysuorasti lattiasta henkilön seisoessa haara-asennossa ( Passeli 1980, ISO 8559,9)

Istumakorkeus mitataan istuma-asennossa jakkaralla mittanauhalla vyötärön sivupisteestä mittapistestä 8) mittavyön alareunasta istumatasoon. (Passeli 1980.)

### HUOMATTAVA!

Mittavyö poistetaan ennen vyötärön ympärysmittan ottamista, sillä kiinteästi vartalolla oleva mittavyö pienentää vyötärön ympärysmittaa.

#### Vyötärön ympäryys (VY)

Mitataan kiinteästi vyötärölinjaa noudattaen alimpien kylkiluiden ja lonkkaluiden harjun välisestä uomasta mitattavan henkilön hengittäessä normaalisti vatsalihakset rentoina.

#### Ylempi lantion ympäryys (YLY)

Mitataan vaakasuorasti ylälantion ympäri suoliluun ja vatsan yli.

#### Ylempi lantion korkeus (YLK)

Mitataan samanaikaisesti ylälantion ympärysmittan kanssa takaa vartalon sivuosasta mittavyön alareunasta mittanauhan alareunaan.

#### Alempi lantion ympäryys 1 (ALY)

Mitataan vaakasuorasti pakaroiden yli leveimmältä kohdalta.

#### Alempi lantion korkeus 1 (ALK1)

Mitataan samanaikaisesti alemman lantion ympärysmittan kanssa takaa vartalon sivuosasta mittavyön alareunasta mittanauhan alareunaan.

#### Alempi lantion ympäryys 2 (ALY 2)

Mitta otetaan vaakasuorasti reisilihasten yläosan yli.

#### Alempi lantion korkeus 2 (ALK2)

Mitataan samanaikaisesti alemman lantion ympärysmittan kanssa. Mitta otetaan ainoastaan henkilöiltä, joilla on voimakkaat reidet ja alavartalon levein kohta on selvästi alalantion alapuolella.

#### Sivun pituus (SIP)

Mitta otetaan keskeltä sivua mittavyön alareunasta lantion pyöreimmän kohdan yli ja siitä kohtisuorasti lattiaan.

Huomaa! Jos henkilön lantion kaarien muoto on toisistaan poikkeava, otetaan sivun pituusmitat sekä vartalon vasemmalta että oikealta sivulta.

#### Henkilön pituus (PIT) Kysytään mitattavalta henkilöltä.