

% λίπος(γυναίκες 27-50 ετών)= $0,467(ME) + 0,486 (MH) -0,569(\Gamma A)-18,4$ ή $(-21,4$ για αθλητές)

ME= περίμετρος μέσης

ΓA= περίμετρος γάμπας δεξιάς

MH= περίμετρος μηρού δεξιού

Το ποσοστό του λίπους είναι δυνατόν να βρεθεί και με την εξίσωση Siri

$d=1,0994921-0,0009929 \times A + 0,0000023 \times A^2-0,0001392 \times \text{ηλικία}$ (για γυναίκες 18-55 ετών)

A=τρικέφαλος με δερματοπτυχόμετρο (16)

A= μηρός με δερματοπτυχόμετρο (12)

A= λεκάνη με δερματοπτυχόμετρο (12,5)

$A= 16+12+12,5=40,5$

$d= 1,0994921- 0,0402125+0,0037726-0,00348=1,052027$

$d=1,052027$ όπου το αντικαθιστούμε στην εξίσωση Siri λίπους= $495/d - 450$

Siri=**20,52025 % λίπος**

$d= 1,1093800 - 0,0008267A^2 -0,0002574 \times \text{ηλικία}$ (για άνδρες 18-61 ετών)

A = εμπρός μέρος μηρού (κατακόρυφη πτύχωση)

A =δίπλα στον ομφαλό (κατακόρυφη πτύχωση)

A = κάτω από τη μασχάλη στο ύψος της πέμπτης πλευράς (κατακόρυφη πτύχωση)

ΤΥΠΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΡΕΣΗ ΙΔΑΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

IB(άνδρες)= $48+0,9(Y-152)$ kg

IB (γυναίκες)= $45+0,9(Y-152)$ kg

Y=cm

IB(άνδρες)= $22,7 \times Y^2$

IB(γυναίκες)= $22,4 \times Y^2$

Y=cm