

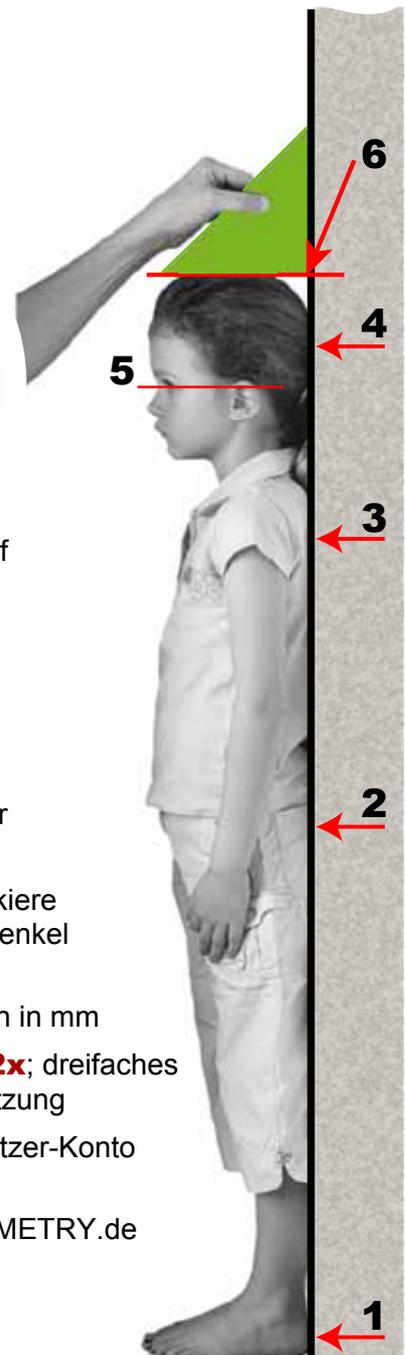
GRÖSSENMESSUNG ZUR SCHÄTZUNG DES BIOLOGISCHEN ALTERS

ZEITPUNKT UND MESSVORAUSSETZUNGEN

- Gemessen wird:
 - a) 1x im Monat mit 30 Tagen Abstand
 - b) morgens vor dem Frühstück
 - c) wenn der Vortag ohne körperliche Belastungen war
- verwende ein Stahlmaßband hoher Qualität
- Messergebnis ist in Millimeter
- verwende ein großes geometrisches Dreieck
- harter Fußboden (kein Teppich!), glatte ebene Wand
- immer gleiche Messprozedur und Messfolge (!!)

DURCHFÜHRUNG VON MESSUNGEN

- gemessen wird barfuß und Füße eng beieinander
- in aufrechter Körperhaltung mit gestreckten Knien
- **1** Fersen, **2** Gesäß, **3** Schultern und **4** der Hinterkopf berühren die glatte ebene Wand
- eine gedachte Linie **5** zwischen dem Ohr und dem Auge sollte horizontal verlaufen
- halte das Dreieck wie im Bild an die Wand
- Junior-Athlet atmet tief ein und hält den Atem an
- bewege das Dreieck nach unten bis es den Kopf an seiner höchsten Stelle berührt und fixiere es in dieser Position
- Junior-Athlet atmet aus und geht von der Wand weg; markiere den Punkt (= **Messpunkt 6**) an dem der horizontale Schenkel des Dreiecks nun die Wand berührt
- messe vom Messpunkt die senkrechte Distanz zum Boden in mm
- wiederhole den oben beschriebenen Messvorgang noch **2x**; dreifaches Messen ermöglicht eine höhere Genauigkeit bei der Schätzung
- diese drei Größenmessungen werden in das eigene Benutzer-Konto bei GROWMETRY.de eingegeben
- nach 12 Monaten (1x pro Monat gemessen) kann GROWMETRY.de das biologische Alter erstmals schätzen



Wir anerkennen das biologische Alter unserer Juniors