

ขั้นตอนการตั้งค่า

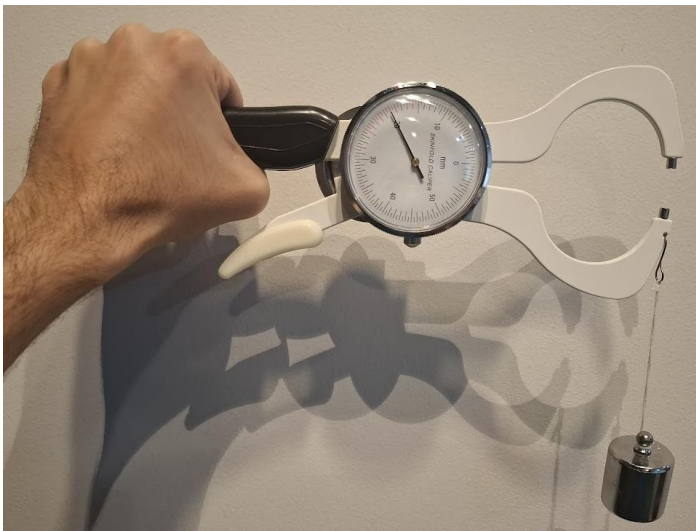
1. แกะชิ้นส่วนออกจากบรรจุภัณฑ์



2. ปรับเทียบหน้าปัด: เข็มควรชี้ที่ 0 หากไม่ตรง ให้หมุนวงแหวนสีเงินรอบหน้าปัด ตามที่แสดงในภาพด้านล่าง



3. ปรับเทียบแรงกด: แขนงัดน้ำหนัก 200 กรัมเข้ากับรูที่โครงของคาลิปเปอร์ ใช้มือข้างเดียวถือคาลิปเปอร์ให้ตั้งฉากกับพื้น คาลิปเปอร์ควรอ่านค่าได้ระหว่าง 15-25 (เส้นสีแดงบนหน้าปัด) ซึ่งเป็นแรงกดมาตรฐานที่คาลิปเปอร์ควรกระทำขณะทดสอบวัดไขมันใต้ผิวหนัง หากค่าที่อ่านได้อยู่นอกช่วงดังกล่าว ให้ปรับแรงกดด้วยปุ่มหมุน (ดูลูกศรสีแดง) การลดแรงกดใช้แรงเพียงเล็กน้อย แต่การเพิ่มแรงกดต้องใช้แรงบีบมือมากขึ้น



วิธีใช้งาน

คำแนะนำทั่วไปสำหรับคาลิปเปอร์วัดไขมันใต้ผิวหนัง

- ควรวางคาลิปเปอร์ให้ห่างจากนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ 1-2 ซม.
 - ตั้งฉากกับรอยพับผิวหนัง
 - กึ่งกลางระหว่างสันและฐานของรอยพับ
- ปลอยก้านคาลิปเปอร์ เพื่อให้แรงสปริงกดลงบนรอยพับผิวหนัง
- บีบผิวหนังค้างไว้ขณะอ่านค่าจากคาลิปเปอร์
- อ่านค่าจากหน้าต่างของคาลิปเปอร์
 - ภายใน 1 ถึง 2 วินาทีหลังจากปลอยก้าน
 - อ่านค่าให้ละเอียดถึง 0.5 มม.
- วัดหมุนเวียนไปตามตำแหน่งต่างๆ
 - เพื่อให้ผิวหนังและไขมันใต้ผิวหนังมีเวลากลับคืนสู่ความหนาปกติ
- หากค่าที่อ่านได้ในตำแหน่งเดียวกันต่างกันเกิน 2 มม. ให้วัดครั้งที่ 3

การวัด 7 ตำแหน่งแบบ Jackson-Pollock



ในวิธีนี้ คุณจะวัดทุกตำแหน่งที่ **ด้านขวา** ของร่างกาย โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืน

- **หน้าอก (Chest):** ผู้ชาย ให้จับรอยพับแนวทแยงที่กึ่งกลางระหว่างหัวนมกับส่วนบนของกล้ามเนื้อหน้าอกบริเวณรักแร้ ผู้หญิง ให้วัดที่ระยะ 1/3 ของระยะทางระหว่างหัวนมกับรักแร้ (ค่อนไปทางรักแร้)
- **ใต้รักแร้ (Axilla):** บริเวณเนื้ออยู่ด้านข้างของหน้าอกส่วนบน ให้วัดเป็นรอยพับแนวตั้งใต้จุดกึ่งกลางของรักแร้โดยตรง ในระดับเดียวกับหัวนม
- **ต้นแขนด้านหลัง (Triceps):** ให้ผู้เข้ารับการทดสอบขอข้อศอก 90 องศา แล้วทำเครื่องหมายที่จุดกึ่งกลางระหว่างยอดไหล่กับข้อศอก จากนั้นวัดรอยพับแนวตั้ง (ถือคาลิปเปอร์ท่ามุม 90 องศา) ที่จุดกึ่งกลางนั้น โดยให้แขนห้อยข้างลำตัวตามธรรมชาติ
- **ใต้สะบัก (Subscapular):** ให้วัดเป็นรอยพับแนวทแยง (ถือคาลิปเปอร์ท่ามุม 45 องศา) บนแผ่นหลัง ใต้กระดูกสะบักลงมาเล็กน้อย

- **เหนือสันกระดูกเชิงกราน (Iliac Crest):** รอยพับแนวทแยงที่จุดตัดระหว่างเส้นแนวตั้งที่ลากจากส่วนหน้าของรักแร้ลงมายังส่วนหน้าของสันกระดูกเชิงกราน (ส่วนที่โผล่ออกมาของกระดูกสะโพก) กับเส้นแนวนอนที่ระดับบนสุดของสันกระดูกเชิงกราน
- **หน้าท้อง (Abdominal):** ให้วัดเป็นรอยพับแนวตั้ง ห่างจากสะดือไปทางขวา 1 นิ้ว
- **ต้นขา (Thigh):** จับรอยพับแนวตั้งบนขาข้างที่ยืน ที่กึ่งกลางระหว่างกระดูกสะบ้ากับรอยพับตรงที่ต้นขาต่อกับสะโพก

สูตรคำนวณวิธีคลิปปเปอร์ 7 ตำแหน่งแบบ Jackson/Pollock

ผู้ชาย ^[1]	$BF\% = 495 / (1.112 - (0.00043499 * s) + (0.00000055 * s * s) - (0.00028826 * a)) - 450$
ผู้หญิง ^[2]	$BF\% = 495 / (1.097 - (0.00046971 * s) + (0.00000056 * s * s) - (0.00012828 * a)) - 450$
ตัวแปร	s = ผลรวมของความหนาวยพับผิวหนังทั้ง 7 ตำแหน่ง (มม.) a = อายุ