

PESO ÓPTIMO SEGUNDO O DIÁMETRO DE CÓBADO

1º Debes saber como é a túa complexión segundo o diámetro de cóbado. Para iso comproba na táboa o diámetro correspondente á túa altura (se non sae a túa altura a máis próxima).

Estatura en Hombres (m)	Diámetro codo (cm)	Estatura en Mujeres (m)	Diámetro codo (cm)
1,55 - 1,57	5,58 - 5,96	1,45 - 1,47	5,33 - 5,58
1,60 - 1,68	5,71 - 6,90	1,52 - 1,57	5,33 - 5,58
1,70 - 1,78	5,83 - 7,62	1,60 - 1,68	5,45 - 5,71
1,83 - 1,88	5,83 - 7,74	1,70 - 1,78	5,45 - 5,71
1,90 -	5,95 - 7,87	1,83 -	5,58 - 5,83

- Si o diámetro se corresponde coa altura a complexión é mediana
- Si o diámetro é menor que o que corresponde á altura a complexión é pequena.
- Si o diámetro é maior que o que corresponde á altura a complexión é grande.

Por exemplo, unha muller de 1,62m cun diámetro de 5,5 será de complexión mediana, si o diámetro é 5,3 será de complexión pequena e si é 5,9 de complexión grande.

2º Unha vez coñeces a túa complexión comproba si corresponde co teu peso. Para iso busca o peso correspondente á túa altura e complexión (debes engadir 2,25kg pola roupa, xa que na práctica o peso mediuse con roupa lixeira).

- Si o peso corresponde estás no peso óptimo segundo Metropolitan Life Insurance Co. (1959)
- Si o peso é maior o peso será alto
- Si o peso é menor o peso será baixo

Por exemplo, no caso dun home de 1,70m e complexión mediana o seu peso óptimo será entre 63 e 69kg.

Mujeres			
Estatura (cm)	Peso óptimo en Kg (con 2,25 Kg de ropa)		
	Complexión Pequeña	Complexión Mediana	Complexión Grande
143	42-44	44-49	47-54
145	43-46	44-50	48-55
148	44-47	46-51	49-57
150	45-49	47-53	51-58
153	46-50	49-54	52-59
155	48-51	50-55	54-61
158	49-53	51-57	55-63
160	50-54	53-59	57-64
163	52-56	54-61	59-66
165	54-58	56-63	60-68
168	55-59	58-65	62-70
170	57-61	60-67	64-72
173	59-64	62-68	66-74
175	61-65	64-70	68-76
178	63-67	65-72	69-78

Hombres			
Estatura (cm)	Peso óptimo en Kg (con 2,25 Kg de ropa)		
	Complexión Pequeña	Complexión Mediana	Complexión Grande
153	50-54	54-59	57-64
156	52-56	55-60	59-65
160	54-57	56-62	60-67
163	55-59	58-63	61-69
165	56-60	59-65	63-71
168	58-62	61-67	64-73
170	60-64	63-69	67-75
173	62-66	64-71	68-77
175	64-68	66-73	70-79
178	65-70	68-75	72-81
181	67-72	70-77	74-83
184	69-73	72-79	76-86
186	71-76	73-82	78-88
188	73-78	76-84	81-90
191	74-79	78-86	83-93

Mora, R. (2009) Fisiología del deporte y el ejercicio Prácticas de campo y laboratorio. Madrid: Editorial Médica Panamericana.