

Prendre ses mensurations

Pour suivre plus précisément l'évolution de votre silhouette, il est important de prendre ses mensurations au moins tous les 15 jours.

Comment prendre ses mensurations?

- Poitrine : au niveau des mamelons, muscles du torse relâchés, sans inspiration forcée.
- Hanches : mesure au niveau du pubis, pieds serrés debout.
- Cou : la mesure se prend sous la pomme d'Adam au plus petit.
- Biceps : mesure au-dessus du coude de 15 cm ou pour la musculation biceps contracté, aligné sur l'axe des épaules (comme dans un double-biceps de face) au plus gros.
- Avant-bras : bras tendus, poignet dans l'alignement du bras, poing serré pour contracter les muscles de l'avant-bras, au plus gros.
- Poignet : main ouverte, juste entre la main et la petite protubérance osseuse de l'avant-bras, donc au plus petit.
- Taille : mesure à l'endroit le plus mince, ventre non rentré.
- Cuisse : debout, cuisse non contractée, mesure au-dessus de la rotule de 20 cm ou pour la musculation au plus gros, sous la fesse.
- Mollet : debout, talon au sol, mollet non contracté, au plus gros.
- Cheville : debout, talon au sol, muscles des mollets relâchés, au plus petit.

C'est une évidence, mais le mètre de couture doit être serré. Attention si cela concerne des vêtements il vaut mieux le prendre un peu large.

Le ratio abdomen / hanche (RAH)

Ce test mesure "votre bedaine" ou plutôt le rapport entre votre tour de taille et vos hanches. C'est un bon indicateur pour ceux qui veulent savoir si la période des fêtes a été bonne ou mauvaise. Comme votre tour de hanche varie moins que votre abdomen il est facile de savoir si nous avons amassé quelques livres dans cette région.

Si votre résultats se situe dans cette zone, il serait peut-être le temps de songer à sortir de cette zone. Pourquoi ? Car un RAH trop élevé peut occasionner des problèmes de dos au niveau lombaire.

Pour test il faut simplement prendre un ruban à mesurer de couture et prendre ses mensurations à la taille et à la hanche. Ensuite on divise le premier par le second. Les mesures peuvent être prises en centimètres ou en pouces.

Tableau des résultats

Test du ratio abdomen / hanche (RAH)									
Âge (années)	15 à 19 ans	20 à 29 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 à 59 ans				
Sexe	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
Faible	<.77	<.69	<.81	<.69	<.83	<.71	<.86	<.72	<.89
Bas	.77-.81	.69-.73	.81-.83	.69-.73	.84-.85	.72-.74	.87-.89	.73-.75	.89-.91
Moyen	.81-.84	.74-.76	.84-.87	.74-.76	.86-.90	.75-.78	.90-.93	.76-.79	.92-.95
Haut	.85-.86	.77-.78	.88-.89	.77-.78	.91-.93	.79-.80	.94-.95	.79-.82	.96-.98
Élevé	>.87	>.78	>.91	>.78	>.93	>.80	>.95	>.82	>.98

Mensurations : objectifs à atteindre en musculation

Vous trouverez ici la possibilité de voir quelles mensurations vous pouvez espérer atteindre, en fonction de votre ossature et de votre taille.

- La formule de John McCallum est extraite du livre Super Squats de Randall J. Strossen. Elle est basée sur le tour du poignet.

- La formule de « Stuart McRobert » est en fait une méthode de calcul explicitée (je ne sais pas si Stuart en est effectivement l'auteur) par Stuart dans son livre Brawn. Elle est basée sur la taille.

- Enfin, celle de Casey Butt est disponible sur son site : . Plus complète, elle est basée sur la taille, les tours de poignet et cheville.

Comme pour le calcul de votre , on se base sur un échantillon de personnes, et on en déduit des équations. Casey Butt explique qu'il s'est basé sur les mensurations des meilleurs body-builders (John Grimek, Bill Pearl, Reg Park...), prise dans le début des années cinquante quand l'usage des aides chimiques étaient peu répandus (le dianabol a été développé en 1956 - toujours selon l'article de Casey).

La formule de Casey Butt suppose un taux de masse grasse d'environ 8%. Les mensurations proposées sont très équilibrées, puisque prises sur des athlètes en compétition, jugés sur la symétrie et l'harmonie de leur physique. Pour les autres méthodes de calcul, dans Beyond Brawn, Stuart parle de 10-12%.

Tous les auteurs insistent sur ce point : il ne s'agit pas de mensurations maximums infranchissables, mais de mensurations équilibrées et d'un très bon niveau pour des athlètes naturels. Attention : 8% de taux de masse grasse, c'est peu ! Un 43 cm de bras à 8% est différent d'un 43 à 15%... Si vous vous référez aux mensurations des Mr America des années 39-54, en excluant les deux mensurations extrêmes vous verrez que les vainqueurs avaient entre 42,4 et 44,5 cm de tour de bras. La plus grosse mensuration ayant été mesurée chez Steve Stanko en 1944 et Dick Dubois en 1954 : 45,7 cm pour respectivement 101 kg / 1m82 et 100 kg / 1m85 et chacun un tour de poignet de... 20,3 cm !!! Source : <http://www.musclememory.com/>