

Pliegues

Pliegue tríceps



Pliegue subescapular



Situado a dos centímetros del ángulo inferior de la escápula, en dirección oblicua, hacia abajo y hacia fuera, formando un ángulo de 45° con la horizontal. Para llevar a cabo la medición se palpa el ángulo inferior de la escápula con el pulgar izquierdo, situamos en ese punto el dedo índice y desplazamos hacia abajo el dedo pulgar rotándolo ligeramente en el sentido contrario, para así tomar el pliegue de manera oblicua a 45° con la horizontal.

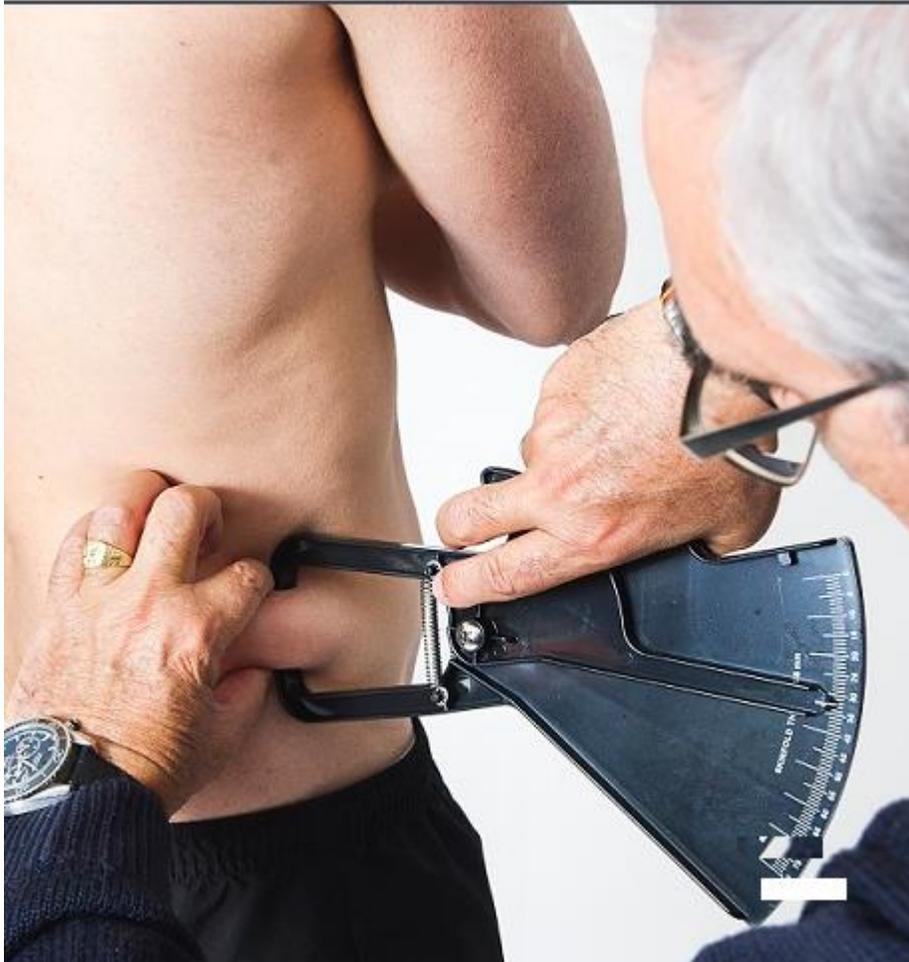
Pliegue del Bíceps



Pliegue pectoral



Pliegue supracrestal



Pliegue abdominal



Frontal del muslo



Medial de la pierna

