

## Antropometriai testalkat vizsgálat

Név:	Horváth Izabell
Születési időpont:	2012.06.01.
Felmérés dátuma:	2023.01.28.
Választott sportágak:	Atlétika, balett, társastánc, heti 6x

## 24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	<b>Kg</b> <b>34,6</b>
Testmagasság:	<b>cm</b> <b>149,7</b>
Könyök szélesség:	<b>5,8</b>
Térd szélesség:	<b>9,1</b>
Váll szélesség:	<b>33,4</b>
Mellkas szélesség:	<b>20,8</b>
Mellkas mélység:	<b>14,9</b>
Csípő szélesség:	<b>21,8</b>
Mellkas kerület:	<b>66,5</b>
Feszített felkar:	<b>20,5</b>
Felkar kerület:	<b>19,5</b>
Alkar kerület:	<b>19,5</b>
Csukló kerület:	<b>13,7</b>
Kézfej kerület:	<b>21</b>
Comb kerület:	<b>41,2</b>
Vádli kerület:	<b>28,3</b>
Boka kerület:	<b>20,1</b>
Bőrredők	<b>mm</b>
Bicepsz:	<b>6</b>
Tricepsz:	<b>9</b>
Lapocka:	<b>7</b>
Csípő:	<b>7</b>
Has:	<b>6,5</b>
Comb:	<b>15</b>
Vádli:	<b>10</b>



## Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus:	<b>extra leptomorf</b>
Várható testmagasság:	<b>165-168</b>
Súlyfelesleg:	<b>0 Kg</b>
Az izomtömeg fejleszthetősége:	<b>nagyon nehezen</b>

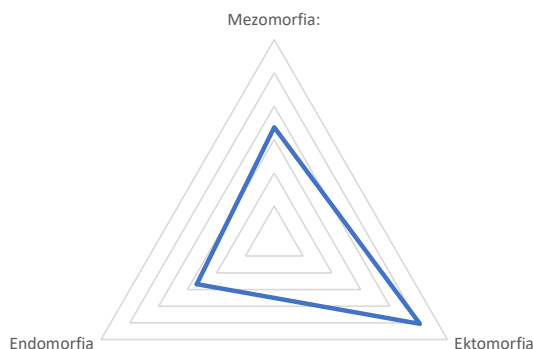
### Testalkat komponensek

#### Heath-Carter komponensek

Mezomorfia:	<b>3,37</b>
Ektomorfia	<b>5,05</b>
Endomorfia	<b>2,68</b>

Metrikus index: **-1,88**

Plasztikusindex: **73,9**



Naptári kor:	<b>10,66 év</b>
Biológiai kor:	<b>11,08 év</b>
Elenyésző különbség	<b>0,42 év</b>

### Testösszetétel komponensek

#### Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	<b>4,64</b>	<b>13,42</b>
Csont:	<b>7,18</b>	<b>20,74</b>
Zsiger:	<b>8,92</b>	<b>25,79</b>
Izom:	<b>13,86</b>	<b>40,05</b>



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

---

## Szakértői vélemény

Nyúlánk testalkat. Jó testösszetétel, izom:zsír arány megfelelő, figyeljen az izmok nyújtására, lazítására. Súlytöbblete nincs. Az antropometriai mérés alapján biológiai és naptári életkora között, kevesebb, mint fél év különbség van. Sportteljesítményének meghatározásához spiroergometriás vizsgálat javasolt. A mérés adatai alapján alkati tulajdonságai a felsorolt sportágaknak megfelelő, érdemes dinamikus mozgásformát választani.

---

## Ajánlott sportágak

### futás, balett, tánc, gátfutás

Az ajánlott sportok az antropometriai adatok alapján lettek meghatározva. A megfelelő sportág kiválasztásához további szolgáltatások igényelhetők: légző-, mozgató-, keringési, valamint mentális állapot vizsgálata és kapcsolódó tanácsadás. Amennyiben a súlyfelesleg olyan mértékű, ami már az egészségi állapotot is befolyásolja, akkor testsúlyrendező sportolási javaslatot adunk. Csak testsúlyrendezés után, kontroll méréssel lesznek pontos antropometriai eredmények, a helyes sportágjavaslathoz.

---

## Idegen szavak jelentése, és az alkalmazott módszerek:

**Mezomorfia** - a csontozat, izomzat fejlettségét jellemzi

**Ektomorfia** - nyúlánkságáról ad információt

**Endomorfia** - hízékonyság, a test relatív zsírosságát mutatja

**Metrikus index** - kerekdedségi mutató

**Plasztikus index** - mozgatórendszer fejlettségi mutató

Testalkat típusok lehetnek: piknomorf (*hízékony*), metromorf (*atlétikus*), leptomorf (*nyúlánk*)

A szomatotípus becslése Heath és Carter (1967) módszer alapján történt.

Testösszetételt becsülő módszer Drinkwater és Ross (1980)

Zsírrétegek vastagságát Lange Skinfold Caliper-rel mértük a test meghatározott pontjain (Mészáros 1990)

---

## Részletes vélemény és tanácsadás

Egyéni konzultáció, és további vizsgálatok igényelhetők a kiértékelést végző Dr. Boldog Zsuzsanna életmód tanácsadó szakorvostól