

Antropometriai testalkat vizsgálat

Név: **Keszthelyi Bendegúz**
Születési időpont: **2017.04.27.**
Felmérés dátuma: **2023.02.04.**
Választott sportágak: **Ökölvívás? Súlyemelés?**

24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	35,8	Kg
Testmagasság:	122,8	cm
Könyök szélesség:	6,4	
Térd szélesség:	10,1	
Váll szélesség:	25,6	
Mellkas szélesség:	21	
Mellkas mélység:	15,1	
Csípő szélesség:	20,6	
Mellkas kerület:	68,6	
Feszített felkar:	24,7	
Felkar kerület:	24,7	
Alkar kerület:	23,6	
Csukló kerület:	16,1	
Kézfej kerület:	18,5	
Comb kerület:	47,9	
Vádli kerület:	32,4	
Boka kerület:	22,5	
Bőrredők		mm
Bicepsz:	16	
Tricepsz:	25	
Lapocka:	16	
Csípő:	27	
Has:	21	
Comb:	37	
Vádli:	21	



Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus: **extra piknomorf**
Várható testmagasság: **171-174**
Súlyfelesleg: **4,44 Kg**
Az izomtömeg fejleszthetősége: **nagyon nehezen**

Testalkat komponensek

Heath-Carter komponensek

Mezomorfia: **8,98**
Ektomorfia: **-1,31**
Endomorfia: **8,84**

Metrikus index: **-0,37**

Plasztikusindex: **67,7**

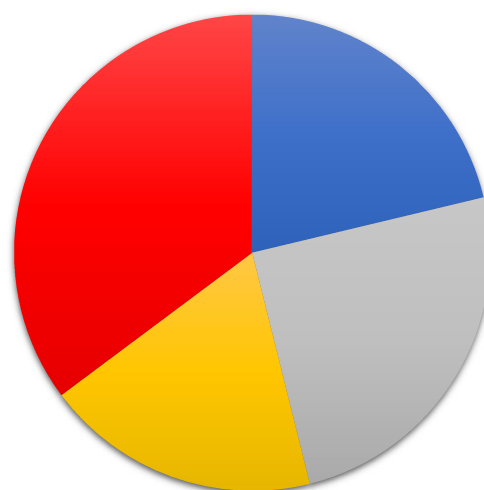


Naptári kor: **5,77 év**
Biológiai kor: **7,28 év**
Előbbre tart: **1,51 év**

Testösszetétel komponensek

Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	7,61	21,24
Csont:	8,9	24,87
Zsiger:	6,69	18,7
Izom:	12,6	35,19



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

Szakértői vélemény

Hízásra hajlamos testalkat. Testösszetétele nem megfelelő, testzsír százalék magas. Súlytöbblete jelentős. Az antropometriai mérés alapján biológiai és naptári életkora között több, mint egy év különbség van. Súlyfelesleg miatt ügyeljen a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozásra, végezzen rendszeresen zsírégető testmozgást. Javasolt endokrinológiai kivizsgálás, valamint testsúlyrendezés szakember segítségével. Életkora alapján további antropometriai mérések javasoltak a következő években az eredmények egzaktsága érdekében.

Ajánlott sportágak

testsúlyrendező torna, kerékpár, kocogás, úszás

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 sportágjavaslatához.

Idegen szavak jelentése, és az alkalmazott módszerek:

Mezomorfia - a csontozat, izomzat fejlettségét jellemzi

Ektomorfia - nyúlánkságáról ad információt

Endomorfia - hízekonyság, a test relatív zsírosságát mutatja

Metrikus index - kerekdedségi mutató

Plasztikus index - mozgatórendszer fejlettségi mutató

Testalkat típusok lehetnek: piknomorf (*hízekony*), 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