

Antropometriai testalkat vizsgálat

Név: **Szirák Zoárd**
Születési időpont: **2017.03.22.**
Felmérés dátuma: **2023.02.11.**
Választott sportágak: **nincs**

24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	17	Kg
		cm
Testmagasság:	110,8	
Könyök szélesség:	4,3	
Térd szélesség:	7,2	
Váll szélesség:	24,1	
Mellkas szélesség:	18,6	
Mellkas mélység:	10,6	
Csípő szélesség:	19	
Mellkas kerület:	53,5	
Feszített felkar:	14,7	
Felkar kerület:	14,7	
Alkar kerület:	15,2	
Csukló kerület:	11,7	
Kézfej kerület:	15,9	
Comb kerület:	29,8	
Vádli kerület:	20,9	
Boka kerület:	14,7	
		mm
Bőrredők		
Bicepsz:	6,5	
Tricepsz:	12	
Lapocka:	6	
Csípő:	6,5	
Has:	7	
Comb:	13	
Vádli:	11,5	



Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus: **metromorf**
Várható testmagasság (kontroll kell!!): **156-159**
Súlyfelesleg: **0,44 Kg**
Az izomtömeg fejleszthetősége: **átlagosan**

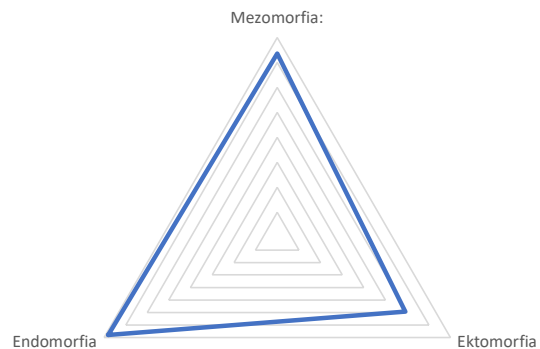
Testalkat komponensek

Heath-Carter komponensek

Mezomorfia: **3,68**
Ektomorfia **2,96**
Endomorfia **3,9**

Metrikus index: **-0,92**

Plasztikusindex: **55,2**



Naptári kor: **5,89 év**
Biológiai kor: **6,39 év**
Elenyésző különbség **0,49 év**

Testösszetétel komponensek

Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	2,8	16,47
Csont:	3,65	21,48
Zsiger:	4,49	26,39
Izom:	6,06	35,65



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

Szakértői vélemény

Atlétikus testalkat. Testösszetétel megfelelő. Súlytöbblete minimális. Az antropometriai mérés alapján biológiai és naptári életkora között, kevesebb, mint fél év különbség van. Javasolt figyelni a rendszerességre az életvitelben, alvás-napirítmus egyensúlyára, hogy a különbség ne növekedjen, mert az kihat a későbbi teljesítményre, fejlődésére. Életkora alapján további antropometriai mérések javasoltak a következő években az eredmények egzaktsága érdekében.

Ajánlott sportágak

torna, öttusa, asztalitenisz, kerékpár

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 - kerekdedégi 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