

Antropometriai testalkat vizsgálat

Név: **Gál Anikó**
Születési időpont: **1963.05.22.**
Felmérés dátuma: **2023.02.18.**
Választott sportágak: **nincs**

24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	61,2	Kg
		cm
Testmagasság:	166,8	
Könyök szélesség:	6,3	
Térd szélesség:	9,8	
Váll szélesség:	38,4	
Mellkas szélesség:	26,9	
Mellkas mélység:	17,1	
Csípő szélesség:	26,9	
Mellkas kerület:	87,7	
Feszített felkar:	27	
Felkar kerület:	26,7	
Alkar kerület:	23,6	
Csukló kerület:	14,8	
Kézfej kerület:	24,3	
Comb kerület:	54,8	
Vádli kerület:	35,1	
Boka kerület:	21,1	
		mm
Bőrredők		
Bicepsz:	8	
Tricepsz:	19	
Lapocka:	12	
Csípő:	12	
Has:	26	
Comb:	32	
Vádli:	8,5	



Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus:	metromorf
Várható testmagasság:	nem releváns
Súlyfelesleg:	2,38 Kg
Az izomtömeg fejleszthetősége:	átlagosan

Testalkat komponensek

Heath-Carter komponensek

Mezomorfia:	4,12
Ektomorfia	2,4
Endomorfia	4,45

Metrikus index: **-1,06**

Plasztikusindex: **86,3**



Naptári kor: **59,75 év**

Testösszetétel komponensek

Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	11,01	17,99
Csont:	9,6	15,69
Zsiger:	15,39	25,15
Izom:	25,2	41,17



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

Szakértői vélemény

Atlétikus testalkat. Jó testösszetétel, izom:zsír arány megfelelő, figyeljen a megfelelő nyújtásra, lazításra. Súlytöbblete minimális, figyeljen az étkezés minőségére, valamint a rendszerességre az életvitelben, alvás-napirítmus egyensúlyára. A kiugró pulzusértékek miatt javasolt szakorvosi kivizsgálás kardiológiai betegség kizárása érdekében. A mérés adatai alapján jó alkati tulajdonságai vannak, több sportágat is kipróbálhat, törekedjen az egyenletes terhelésre mozgás közben. Javasolt stresszcsökkentő légzéstechnika és egyéb stresszkezelő technikák tanulása és alkalmazása a keringés normalizálása érdekében.

Ajánlott sportágak

úszás, taichi/csikung, kerékpározás, tánc

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 - 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