

## Antropometriai testalkat vizsgálat

Név: **Gyurián Bendegúz**  
Születési időpont: **2014.07.07.**  
Felmérés dátuma: **2023.03.07.**  
Választott sportágak: **Labdarúgás, heti 2x. Poszt?**

### 24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	<b>31,1</b>	<b>Kg</b>
		<b>cm</b>
Testmagasság:	<b>133</b>	
Könyök szélesség:	<b>5,7</b>	
Térd szélesség:	<b>8,6</b>	
Váll szélesség:	<b>31,3</b>	
Mellkas szélesség:	<b>22</b>	
Mellkas mélység:	<b>14</b>	
Csípő szélesség:	<b>20,9</b>	
Mellkas kerület:	<b>65,8</b>	
Feszített felkar:	<b>20,6</b>	
Felkar kerület:	<b>20,6</b>	
Alkar kerület:	<b>19,9</b>	
Csukló kerület:	<b>13,6</b>	
Kézfej kerület:	<b>19,8</b>	
Comb kerület:	<b>42,3</b>	
Vádli kerület:	<b>28,6</b>	
Boka kerület:	<b>18,4</b>	
		<b>mm</b>
Bőrredők		
Bicepsz:	<b>10</b>	
Tricepsz:	<b>15</b>	
Lapocka:	<b>7</b>	
Csípő:	<b>11</b>	
Has:	<b>11</b>	
Comb:	<b>17</b>	
Vádli:	<b>14</b>	



## Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus:	<b>metromorf</b>
Várható testmagasság:	<b>170-173</b>
Súlyfelesleg:	<b>2,00 Kg</b>
Az izomtömeg fejleszthetősége:	<b>átlagosan</b>

### Testalkat komponensek

#### Heath-Carter komponensek

Mezomorfia:	<b>5,06</b>
Ektomorfia	<b>2,38</b>
Endomorfia	<b>4,46</b>

Metrikus index: **-0,85**

Plasztikusindex: **71**



Naptári kor:	<b>8,67 év</b>
Biológiai kor:	<b>9,39 év</b>
Előbbre tart:	<b>0,72 év</b>

### Testösszetétel komponensek

#### Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	<b>4,9</b>	<b>15,75</b>
Csont:	<b>6,39</b>	<b>20,56</b>
Zsiger:	<b>7,7</b>	<b>24,77</b>
Izom:	<b>12,11</b>	<b>38,93</b>



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

---

## Szakértői vélemény

Atlétikus testalkat. Testösszetétele nem megfelelő, izom:zsír arány nincs egyensúlyban a rendszeres mozgással, testzsírszázalék emelkedett. Súlytöbblete miatt figyeljen az étkezés minőségére. Az antropometriai mérés alapján biológiai és naptári életkora között, több, mint félév különbség van. Javasolt figyelni a rendszerességre az életvitelben, alvás-napirítmus egyensúlyára, ez segíthet a megfelelő fejlődésben és a súlyfelesleg rendezésében is. Várható testmagassága az átlag férfi magasságnak megfelelő. Életkora alapján további antropometriai mérések javasoltak a következő években.

---

## Ajánlott sportágak

### atlétika, úszás, labdarúgás védő, teremfoci

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