

## Antropometriai testalkat vizsgálat

Név: **Kesztler Gábor György**  
Születési időpont: **2012.02.18.**  
Felmérés dátuma: **2023.03.18.**  
Választott sportágak: **Úszás, heti 9x**

### 24 ponton mért antropometriai adat:

|                    |              |           |
|--------------------|--------------|-----------|
| Testsúly:          | <b>43,8</b>  | <b>Kg</b> |
| Testmagasság:      | <b>156,2</b> | <b>cm</b> |
| Könyök szélesség:  | <b>6,5</b>   |           |
| Térd szélesség:    | <b>9,6</b>   |           |
| Váll szélesség:    | <b>35</b>    |           |
| Mellkas szélesség: | <b>23,2</b>  |           |
| Mellkas mélység:   | <b>19,4</b>  |           |
| Csípő szélesség:   | <b>22,5</b>  |           |
| Mellkas kerület:   | <b>79,1</b>  |           |
| Feszített felkar:  | <b>25,8</b>  |           |
| Felkar kerület:    | <b>24,5</b>  |           |
| Alkar kerület:     | <b>22,8</b>  |           |
| Csukló kerület:    | <b>14,8</b>  |           |
| Kézfej kerület:    | <b>22,8</b>  |           |
| Comb kerület:      | <b>47,2</b>  |           |
| Vádli kerület:     | <b>30,3</b>  |           |
| Boka kerület:      | <b>20,1</b>  |           |
| Bőrredők           |              | <b>mm</b> |
| Bicepsz:           | <b>10</b>    |           |
| Tricepsz:          | <b>14</b>    |           |
| Lapocka:           | <b>6,5</b>   |           |
| Csípő:             | <b>12</b>    |           |
| Has:               | <b>14</b>    |           |
| Comb:              | <b>17</b>    |           |
| Vádli:             | <b>14</b>    |           |



## Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| Testalkat típus:               | <b>piknomorf</b>   |
| Várható testmagasság:          | <b>182-185</b>     |
| Súlyfelesleg:                  | <b>2,33 Kg</b>     |
| Az izomtömeg fejleszthetősége: | <b>mérsékelten</b> |

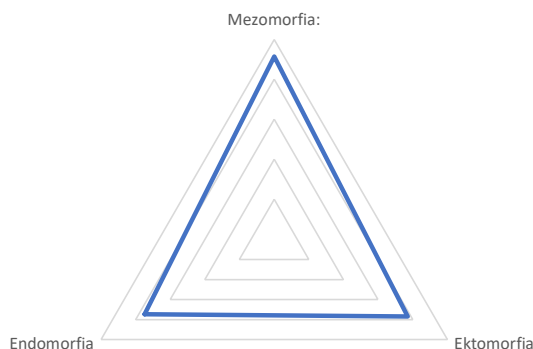
### Testalkat komponensek

#### Heath-Carter komponensek

|             |             |
|-------------|-------------|
| Mezomorfia: | <b>4,57</b> |
| Ektomorfia  | <b>3,85</b> |
| Endomorfia  | <b>3,74</b> |

Metrikus index: **-0,79**

Plasztikusindex: **80,6**



|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Naptári kor:   | <b>11,08 év</b> |
| Biológiai kor: | <b>11,98 év</b> |
| Előbbre tart:  | <b>0,9 év</b>   |

### Testösszetétel komponensek

#### Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

|         | kg           | %            |
|---------|--------------|--------------|
| Zsír:   | <b>6,48</b>  | <b>14,8</b>  |
| Csont:  | <b>8,38</b>  | <b>19,12</b> |
| Zsiger: | <b>11,14</b> | <b>25,44</b> |
| Izom:   | <b>17,8</b>  | <b>40,63</b> |



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

---

## Szakértői vélemény

Hízásra hajlamos testalkat. Testösszetétel megfelelő, az izom:zsír arány javítható. Figyeljen a megfelelő nyújtásra, lazításra az izmok védelme érdekében. Súlyfeleslege ne növekedjen, figyeljen az étkezés minőségére. Az antropometriai mérés alapján biológiai és naptári életkora között majdnem egy év különbség van. Javasolt figyelni a rendszerességre az életvitelben, alvás-napirítmus egyensúlyára, hogy a különbség ne növekedjen, mert az kihat a későbbi teljesítményre, fejlődésére, valamint ez segíthet a súlyfelesleg csökkentésében is. Fejlődő életszakasza alapján kontroll antropometriai mérés javasolt egy év múlva. Várható testmagassága az átlag férfi magasságot meghaladja. Választott sportágtól függetlenül végezzen mindig dinamikus mozgásformát is. Sportteljesítményének meghatározásához spiroergometriás vizsgálat javasolt.

---

## Ajánlott sportágak

**úszás, triatlon, atlétika, kézilabda**

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