

Antropometriai testalkat vizsgálat

Név: **Szabó Levente Alex**
Születési időpont: **2015.11.02.**
Felmérés dátuma: **2023.04.11.**
Választott sportágak: **Labdarúgás? Küzdősportok? Kosárlabda?**

24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	36,5	Kg
Testmagasság:	135,6	cm
Könyök szélesség:	5,9	
Térd szélesség:	9,2	
Váll szélesség:	30,9	
Mellkas szélesség:	21,4	
Mellkas mélység:	16	
Csípő szélesség:	22,1	
Mellkas kerület:	70	
Feszített felkar:	22,4	
Felkar kerület:	22,4	
Alkar kerület:	21	
Csukló kerület:	14,9	
Kézfej kerület:	19,4	
Comb kerület:	43,9	
Vádli kerület:	29,8	
Boka kerület:	20,6	
Bőrredők		mm
Bicepsz:	14	
Tricepsz:	20	
Lapocka:	20	
Csípő:	30	
Has:	24	
Comb:	25	
Vádli:	14	



Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus:	piknomorf
Várható testmagasság:	176-179
Súlyfelesleg:	4,56 Kg
Az izomtömeg fejleszthetősége:	átlagosan

Testalkat komponensek

Heath-Carter komponensek

Mezomorfia:	5,69
Ektomorfia	1,34
Endomorfia	8,17

Metrikus index: **-0,71**

Plasztikusindex: **71,3**

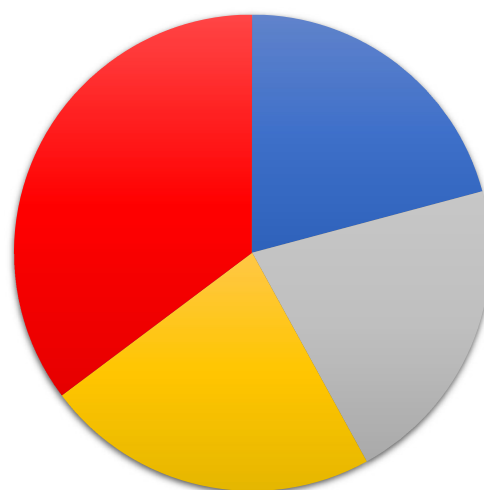


Naptári kor:	7,44 év
Biológiai kor:	8,93 év
Előbbre tart:	1,49 év

Testösszetétel komponensek

Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	7,61	20,84
Csont:	7,72	21,16
Zsiger:	8,31	22,78
Izom:	12,86	35,23



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

Szakértői vélemény

Hízásra hajlamos testalkat. Testösszetétele nem megfelelő, izom:zsír arány nincs egyensúlyban, testzsírszázalék emelkedett, izomszázalék alacsony. Súlyfelesleg miatt ügyeljen a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozásra, végezzen rendszeresen zsírégető testmozgást. Az antropometriai mérés alapján biológiai és naptári életkora között több, mint egy év különbség van. Javasolt figyelni a rendszerességre az életvitelben, alvás-napiritmus egyensúlyára, ez segíthet a megfelelő fejlődésben és a súlyfelesleg rendezésében is.

Javasolt figyelni a rendszerességre az életvitelben, alvás-napiritmus egyensúlyára, mert az egy évnél nagyobb különbség kihat a későbbi teljesítményre, fejlődésére. Várható testmagassága az átlag férfi magasságnak megfelelő. Életkora alapján, valamint a súlytöbblet miatt további antropometriai mérések javasoltak a következő években.

Ajánlott sportágak

testsúlyrendező torna, kerékpár, kocogás, küzdősportok

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