

## Antropometriai testalkat vizsgálat

Név:	<b>Ezer Benedek</b>
Születési időpont:	<b>2011.07.15.</b>
Felmérés dátuma:	<b>2023.05.06.</b>
Választott sportágak:	<b>Labdarúgás, vízilabda, heti 2-4x</b>

## 24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	<b>40,1</b>	<b>Kg</b>
Testmagasság:	<b>156,3</b>	<b>cm</b>
Könyök szélesség:	<b>6,2</b>	
Térd szélesség:	<b>8,8</b>	
Váll szélesség:	<b>34,4</b>	
Mellkas szélesség:	<b>22,9</b>	
Mellkas mélység:	<b>18,4</b>	
Csípő szélesség:	<b>22,9</b>	
Mellkas kerület:	<b>73,8</b>	
Feszített felkar:	<b>24,1</b>	
Felkar kerület:	<b>22,1</b>	
Alkar kerület:	<b>21,1</b>	
Csukló kerület:	<b>13,7</b>	
Kézfej kerület:	<b>21,1</b>	
Comb kerület:	<b>43,2</b>	
Vádli kerület:	<b>29</b>	
Boka kerület:	<b>20,3</b>	
Bőrredők		<b>mm</b>
Bicepsz:	<b>5</b>	
Tricepsz:	<b>10</b>	
Lapocka:	<b>6</b>	
Csípő:	<b>12</b>	
Has:	<b>10</b>	
Comb:	<b>12</b>	
Vádli:	<b>8</b>	



## Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus:	<b>metromorf</b>
Várható testmagasság:	<b>180-183</b>
Súlyfelesleg:	<b>0,85 Kg</b>
Az izomtömeg fejleszthetősége:	<b>átlagosan</b>

### Testalkat komponensek

#### Heath-Carter komponensek

Mezomorfia:	<b>3,47</b>
Ektomorfia	<b>4,84</b>
Endomorfia	<b>3,21</b>

Metrikus index: **-0,99**

Plasztikusindex: **76,6**



Naptári kor:	<b>11,81 év</b>
Biológiai kor:	<b>12,26 év</b>
Elenyésző különbség	<b>0,45 év</b>

### Testösszetétel komponensek

#### Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	<b>4,9</b>	<b>12,23</b>
Csont:	<b>7,36</b>	<b>18,35</b>
Zsiger:	<b>11,04</b>	<b>27,52</b>
Izom:	<b>16,8</b>	<b>41,9</b>



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

---

## Szakértői vélemény

Atlétikus testalkat. Jó testösszetétel, izom:zsír arány megfelelő, izomszázalék magas, figyeljen az izmok nyújtására, lazítására. 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. Várható testmagassága az átlag férfi magasságot meghaladja. A mérés adatai alapján alkati tulajdonságai a felsorolt sportágaknak megfelelő. Sportteljesítményének meghatározásához spiroergometriás vizsgálat javasolt.

---

## Ajánlott sportágak

**labdarúgás, vízilabda, triatlon, vívás**

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** - 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