

## Antropometriai testalkat vizsgálat

Név: **Gubovics Ádám Noel**  
Születési időpont: **2014.11.07.**  
Felmérés dátuma: **2023.05.06.**  
Választott sportágak: **Úszás, heti 2x**

### 24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	<b>35</b>	<b>Kg</b>
		<b>cm</b>
Testmagasság:	<b>132,7</b>	
Könyök szélesség:	<b>5,9</b>	
Térd szélesség:	<b>8,7</b>	
Váll szélesség:	<b>30,6</b>	
Mellkas szélesség:	<b>21,9</b>	
Mellkas mélység:	<b>14,6</b>	
Csípő szélesség:	<b>21,9</b>	
Mellkas kerület:	<b>69,9</b>	
Feszített felkar:	<b>22,8</b>	
Felkar kerület:	<b>22,8</b>	
Alkar kerület:	<b>21,8</b>	
Csukló kerület:	<b>15,8</b>	
Kézfej kerület:	<b>20</b>	
Comb kerület:	<b>45,1</b>	
Vádli kerület:	<b>29,6</b>	
Boka kerület:	<b>19,9</b>	
Bőrredők		<b>mm</b>
Bicepsz:	<b>13</b>	
Tricepsz:	<b>15</b>	
Lapocka:	<b>11</b>	
Csípő:	<b>23</b>	
Has:	<b>21</b>	
Comb:	<b>24</b>	
Vádli:	<b>11</b>	



## Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus:	<b>piknomorf</b>
Várható testmagasság:	<b>167-170</b>
Súlyfelesleg:	<b>3,03 Kg</b>
Az izomtömeg fejleszthetősége:	<b>átlagosan</b>

### Testalkat komponensek

#### Heath-Carter komponensek

Mezomorfia:	<b>5,96</b>
Ektomorfia	<b>1,11</b>
Endomorfia	<b>6,37</b>

Metrikus index: **-0,75**

Plasztikusindex: **72,4**



Naptári kor:	<b>8,49 év</b>
Biológiai kor:	<b>9,72 év</b>
Előbbre tart:	<b>1,23 év</b>

### Testösszetétel komponensek

#### Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	<b>5,82</b>	<b>16,64</b>
Csont:	<b>7,65</b>	<b>21,85</b>
Zsiger:	<b>7,96</b>	<b>22,74</b>
Izom:	<b>13,57</b>	<b>38,78</b>



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

---

## Szakértői vélemény

Hízásra hajlamos testalkat. Testösszetétele nem megfelelő, testzsírszázalék emelkedett. Súlytöbblete miatt figyeljen az étkezés minőségére. Az antropometriai mérés alapján biológiai életkora több, mint egy évvel nagyobb, mint a naptári életkora, ez kihat a későbbi fejlődésére, teljesítményére. Javasolt figyelni a rendszerességre az életvitelben, alvás-napiritmus egyensúlyára, ez segíthet a megfelelő fejlődésben és a súlyfelesleg rendezésében is. Várható testmagassága az átlag férfi magassághoz képest alacsonyabb. Egy év múlva antropometriai mérés javasolt a súlyfelesleg és a biológia fejlettség kontrollja érdekében.

---

## Ajánlott sportágak

### testsúlyrendező kerékpár, úszás, triatlon, küzdősportok, 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 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