

## Antropometriai testalkat vizsgálat

Név:	<b>Bilig Zsombor</b>
Születési időpont:	<b>2014.03.15.</b>
Felmérés dátuma:	<b>2023.01.21.</b>
Választott sportágak:	<b>Úszás, heti 3x. Kerékpár? Tánc? Hip-hop?</b>

## 24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	<b>27,6</b>	<b>Kg</b>
Testmagasság:	<b>131,7</b>	<b>cm</b>
Könyök szélesség:	<b>5,7</b>	
Térd szélesség:	<b>8,6</b>	
Váll szélesség:	<b>30</b>	
Mellkas szélesség:	<b>20,6</b>	
Mellkas mélység:	<b>14,1</b>	
Csípő szélesség:	<b>19,2</b>	
Mellkas kerület:	<b>62,1</b>	
Feszített felkar:	<b>19,3</b>	
Felkar kerület:	<b>18,8</b>	
Alkar kerület:	<b>18,9</b>	
Csukló kerület:	<b>13,4</b>	
Kézfej kerület:	<b>19,7</b>	
Comb kerület:	<b>36,9</b>	
Vádli kerület:	<b>26,2</b>	
Boka kerület:	<b>18,7</b>	
Bőrredők		<b>mm</b>
Bicepsz:	<b>6</b>	
Tricepsz:	<b>11</b>	
Lapocka:	<b>6</b>	
Csípő:	<b>7</b>	
Has:	<b>7</b>	
Comb:	<b>11,5</b>	
Vádli:	<b>7</b>	



## Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus: **metromorf**  
Várható testmagasság: **171-174**  
Súlyfelesleg: **0 Kg**  
Az izomtömeg fejleszthetősége: **átlagosan**

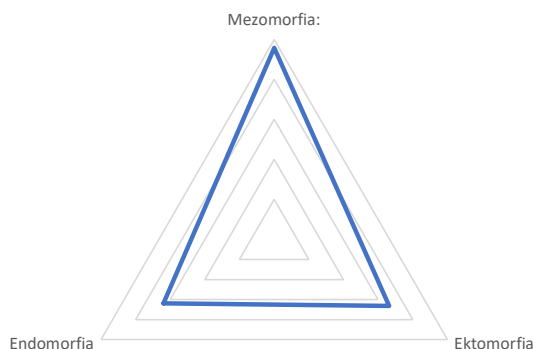
### Testalkat komponensek

#### Heath-Carter komponensek

Mezomorfia: **4,79**  
Ektomorfia **3,32**  
Endomorfia **3,2**

Metrikus index: **-0,96**

Plasztikusindex: **68,6**



Naptári kor: **8,85 év**  
Biológiai kor: **8,85 év**  
Elenyésző különbség **-0,01 év**

### Testösszetétel komponensek

#### Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	<b>3,36</b>	<b>12,17</b>
Csont:	<b>6,33</b>	<b>22,93</b>
Zsiger:	<b>6,94</b>	<b>25,14</b>
Izom:	<b>10,97</b>	<b>39,75</b>



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

---

## Szakértői vélemény

Atlétikus testalkat. Testösszetétel, izom:zsír arány jó. Figyeljen a megfelelő nyújtásra, lazításra az izmok védelme érdekében. Súlytöbblete nincs. Az antropometriai mérés alapján a biológiai és a naptári életkora megegyezik. Életkora alapján további antropometriai mérések javasoltak a következő években. A mérés adatai alapján jó alkati tulajdonságai vannak, több sportágat is kipróbálhat.

---

## Ajánlott sportágak

### torna, tánc (hip-hop), úszás, triatlon

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