

Antropometriai testalkat vizsgálat

Név:	Breznay Dániel
Születési időpont:	2014.11.09.
Felmérés dátuma:	2023.01.21.
Választott sportágak:	Labdarúgás, heti 2-3x. Tenisz, heti 1x. Küzdősport?

24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	Kg 30
	cm
Testmagasság:	132,6
Könyök szélesség:	5,8
Térd szélesség:	8,7
Váll szélesség:	30,5
Mellkas szélesség:	21,4
Mellkas mélység:	16,3
Csípő szélesség:	21
Mellkas kerület:	66,5
Feszített felkar:	23,1
Felkar kerület:	21,9
Alkar kerület:	20
Csukló kerület:	13,9
Kézfej kerület:	19
Comb kerület:	43,5
Vádli kerület:	27,9
Boka kerület:	19,3
Bőrredők	mm
Bicepsz:	11
Tricepsz:	19
Lapocka:	10
Csípő:	19
Has:	20
Comb:	24,5
Vádli:	11



Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus: **piknomorf**
Várható testmagasság: **172-175**
Súlyfelesleg: **2,43 Kg**
Az izomtömeg fejleszthetősége: **átlagosan**

Testalkat komponensek

Heath-Carter komponensek

Mezomorfia: **5,59**
Ektomorfia **2,66**
Endomorfia **6,27**

Metrikus index: **-0,54**

Plasztikusindex: **69,5**



Naptári kor: **8,2 év**
Biológiai kor: **9 év**
Előbbre tart: **0,8 év**

Testösszetétel komponensek

Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	5,49	18,3
Csont:	6,2	20,66
Zsiger:	7,29	24,32
Izom:	11,02	36,72



Szakértői vélemény

Hízásra hajlamos testalkat. Testösszetétele nem megfelelő, izom:zsír arány nincs egyensúlyban a rendszeres mozgással, testzsírszázalék emelkedett. Súlytöbblete miatt figyeljen az étkezés minőségére. Az antropometriai mérés alapján biológiai és naptári életkora között, több, mint félév különbség van. Javasolt figyelni a rendszerességre az életvitelben, alvás-napirítmus egyensúlyára. Antropometriai mérés javasolt fél év múlva a testösszetétel és a biológiai kor kontrollja miatt.

Ajánlott sportágak

atlétika, küzdősportok, tenisz, röplabda

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