

Antropometriai testalkat vizsgálat

Név:	Hehn Alexander
Születési időpont:	2007.01.21.
Felmérés dátuma:	2023.05.06.
Választott sportágak:	Konditerem, heti 5x. Ökölvívás? Birkózás? Tenisz?

24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly:	Kg 94,9
Testmagasság:	cm 195,8
Könyök szélesség:	7,7
Térd szélesség:	11,3
Váll szélesség:	45,7
Mellkas szélesség:	29,6
Mellkas mélység:	21,1
Csípő szélesség:	29,6
Mellkas kerület:	98,5
Feszített felkar:	38,3
Felkar kerület:	34,3
Alkar kerület:	30,9
Csukló kerület:	18,5
Kézfej kerület:	27,5
Comb kerület:	62,1
Vádli kerület:	40,1
Boka kerület:	24,7
Bőrredők	mm
Bicepsz:	7,5
Tricepsz:	16
Lapocka:	17
Csípő:	21
Has:	20
Comb:	15
Vádli:	13



Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus: **metromorf**
Várható testmagasság: **gyakorlatilag felnőtt**
Súlyfelesleg: **9,12 Kg**
Az izomtömeg fejleszthetősége: **átlagosan**

Testalkat komponensek

Heath-Carter komponensek

Mezomorfia: **5,33**
Ektomorfia: **2,84**
Endomorfia: **5,37**

Metrikus index: **-1,33**

Plasztikusindex: **104,1**

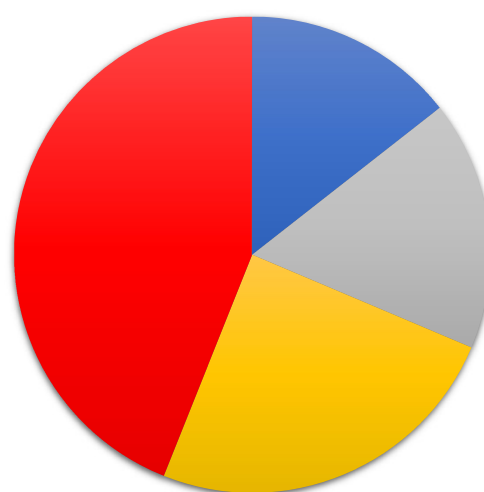


Naptári kor: **16,29 év**
Biológiai kor: **gyakorlatilag felnőtt**

Testösszetétel komponensek

Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	13,69	14,42
Csont:	16,08	16,94
Zsiger:	23,42	24,68
Izom:	41,71	43,96



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

Szakértői vélemény

Atlétikus testalkat. Jó testösszetétel, izom - zsír arány megfelelő, figyeljen az izmok nyújtására, lazítására és az étkezés minőségére, hogy a testzsírszázalék ne növekedjen. Súlytöbblete jelentős, elsősorban a has és csípő területén magas a bőrredő értéke, de kevesebb, mint amennyi 13 éves korban volt. Javasolt a testsúly rendezése életmódi tényezők változtatásával (alvás, napi ritmus, meditáció). Zsírégető pulzustartomány meghatározásához spiroergometriás vizsgálat javasolt. Testsúlyrendezés után kontroll antropometriai mérés javasolt fél év múlva.

Ajánlott sportágak

testsúlyrendező kerékpár, ökölvívás, harcművészetek, vízilabda

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