

Antropometriai testalkat vizsgálat

Név: **Kis Marton Manna**
Születési időpont: **2015.08.17.**
Felmérés dátuma: **2023.10.07.**
Választott sportágak: **0**
Neme: **Nő**

24 ponton mért antropometriai adat:

Testsúly: **26,9** Kg

Testmagasság: **133,4** cm
Könyök szélesség: **5,4**
Térd szélesség: **7,7**
Váll szélesség: **28,6**
Mellkas szélesség: **19,1**
Mellkas mélység: **15,6**
Csípő szélesség: **19,1**
Mellkas kerület: **61,3**
Feszített felkar: **20**
Felkar kerület: **19,1**
Alkar kerület: **19**
Csukló kerület: **13,1**
Kézfej kerület: **19,1**
Comb kerület: **48,9**
Vádli kerület: **24,7**
Boka kerület: **17,5**

Bőrredők **mm**
Bicepsz: **9**
Tricepsz: **13**
Lapocka: **7**
Csípő: **9,5**
Has: **9**
Comb: **16**
Vádli: **11**



Antropometriai testalkat vizsgálat eredménye

Testalkat típus:	metromorf
Várható testmagasság (cm):	162-165
Súlyfelesleg (Kg):	0
Az izomtömeg fejleszthetősége:	átlagosan

Testalkat komponensek

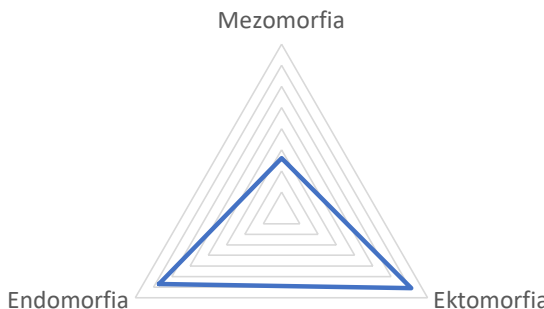
A népesség kisebb hányada tartozik valamelyik tiszta alkattípusba. Az emberek többsége egyfajta alkat ötvözet. Ezeket az arányokat mutatják meg az alábbi Heath-Carter komponensek.

Heath-Carter komponensek

Endomorfia:	3,97
Mezomorfia:	3,56
Ektomorfia:	4,01

Metrikus index: **-1,45**

Plasztikusindex: **66,7**



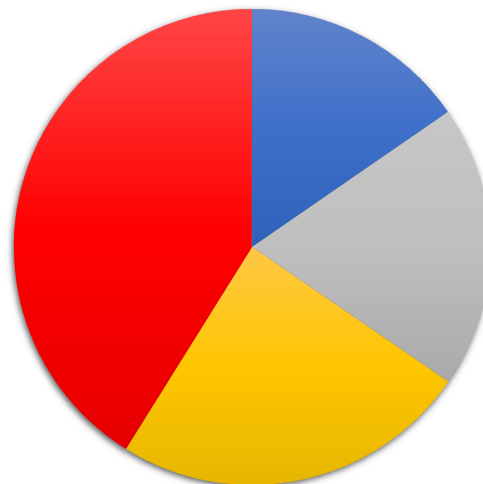
Biológia fejlettség

Naptári kor:	8,14 év
Biológiai kor:	9 év
Előbbre tart:	0,86 év

Testösszetétel komponensek

Drinkwater és Ross szerinti testösszetétel

	kg	%
Zsír:	4,14	15,38
Csont:	5,16	19,19
Zsiger:	6,54	24,32
Izom:	11,06	41,12



■ Zsír: ■ Csont: ■ Zsiger: ■ Izom:

Szakértői vélemény

Atlétikus típusú testalkat csoportba tartozik. Jó testösszetétel, izom/zsír arány megfelelő. Izomszázalék magas, figyeljen az izmok nyújtására, lazítására. Súlytöbblete nincs. Az antropometriai mérés alapján biológiai és naptári életkora között, több, mint félév különbség van. Javasolt figyelni a rendszerességre az életvitelben, alvás-napiritmus egyensúlyára, mert az egy évnél nagyobb különbség kihat a fejlődésére, későbbi teljesítményre. Várható testmagassága az átlag női magasságnak megfelelő. A mérés adatai alapján jó alkati tulajdonságai vannak, több sportágat is kipróbálhat. Életkora alapján további antropometriai mérések javasoltak a következő években.

Ajánlott sportágak

torna, atlétika, röplabda, szinkronúszás

Az ajánlott sportok a vizsgálat időpontjában mért antropometriai adatok alapján lettek meghatározva. A megfelelő sportág kiválasztásához további szolgáltatások igényelhetők: légző-, és mozgatórendszer vizsgálata, szív-, keringési, valamint mentális állapot vizsgálata és kapcsolódó tanácsadás.

Megjegyzés túlsúly esetén: 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