

Antropometriai vizsgálat eredményei

Alapadatok:

Név:	Minta 1.
Születés dátuma:	1988. 09. 02.
Vizsgálat dátuma:	2015. 08. 04.

Mért adatok:

Testtömeg:	72,2 kg
Testmagasság:	172,0 cm
Vállszélesség:	42,2 cm
Mellkasszélesség:	-
Mellkasmélység:	-
Csípőszélesség:	27,7 cm
Könyökszélesség:	-
Térdszélesség:	9,7 cm
Mellkaskerület:	-
Feszés felkarkerület:	32,5 cm
Felkarkerület:	30,5 cm
Alkarkerület:	-
Csuklókerület:	15,7 cm
Combkerület:	46,0 cm
Lábszárkerület:	38,5 cm
Bokakerület:	23,0 cm
Bicepszredő:	10 mm
Tricepszredő:	-
Lapockaredő:	20 mm
Hasredő:	25 mm
Csípőredő:	20 mm
Combredő:	20 mm
Lábszárredő:	8 mm

Számított értékek:

Decimális életkor (DCK):	24,94 év
Biológiai (testi) fejlettség:	20,98 év
Becsült ideális testtömeg:	71,33 kg
Testzsír % (Parizkova):	21,36%

Testösszetétel (Drinkwater-Ross model alapján):

Becsült komponens megnevezése	kg	%
Becsült zsír mennyisége	20,43	28,30
Becsült csont mennyisége	11,40	15,80
Becsült izom mennyisége	30,46	42,20
Becsült zsiger mennyisége	9,89	13,69

Értékelés:

Testalkata extra piknomorf, jelenleg + 5 kg súlyfeleslege van. Nehezen erősíthető alkat.

Az endomorf (piknomorf = robusztus) testalkati csoportba tartozók a legkevésbé elégedettek testükkel. Az endomorf testalkatúak alapvető tulajdonságai: anyagcseréjük lassabb, emiatt hajlamosak nagyobb mennyiségű zsírt elraktározni, ami elsősorban fenéken, combon, valamint hason és deréktájon jelenik meg. Az endomorf testalkatúak szervezete a nagy zsírmennyiségtől erős és ellenálló, a csontok vastagok és szélesek, hiszen a felesleg „cipeléséhez” jelentős energia befektetés szükséges. Testük kerekded és puha, végtagjaik általában rövidek, és a végtagok felső része vastkosabb, mint alsó részük.

Az endomorf alkatúak is elérhetik és megtarthatják az egészséges testtömeget – ami ehhez szükséges, az egy kiegyensúlyozott étrend, aminek betartása nagyon fontos (*nincs éjjeli utáni nasi, amikor senki nem látja!*), és rendszeres és intenzív testmozgás. Mivel szervezetük erős, ezért érdemes erősportokat választaniuk, mint például a birkózás vagy a súlyemelés. Emellett célszerű sok kardiót is alkalmazniuk edzéstervükben, mely hosszabb idejű, de alacsonyabb intenzitású mozgás legyen. A legjobb, ha hetente minimum ötször végeznek valamilyen testmozgást. Habár könnyen híznak, könnyen is izmosodnak. A cél csupán az izom- és zsírszövetek megfelelő arányának elérése. Az endomorf testalkat előnye, hogy a szervezet, sportolás után is folytatja a zsírégetést, ezért javasolt kardióval, például futással vagy biciklizéssel zárni egy-egy edzést. Az test arányaiban több izom miatt kiemelten fontos a megfelelő nyújtás, lazítás.

Étrendjük kialakításánál az endomorf testalkatúaknak a szénhidrát mennyiségére kell elsődlegesen odafigyelniük: érdemes lehetőség szerint minimálisra csökkenteni, ezzel szemben minél több fehérjét kell enni! Kevesebb zsíros étel, több zöldség, valamint minőségi szénhidrát és a testtömeg-indexnek megfelelő mennyiségű fehérje bevitel, és endomorf testalkat esetén sem kell többé aggódni a kilók miatt!