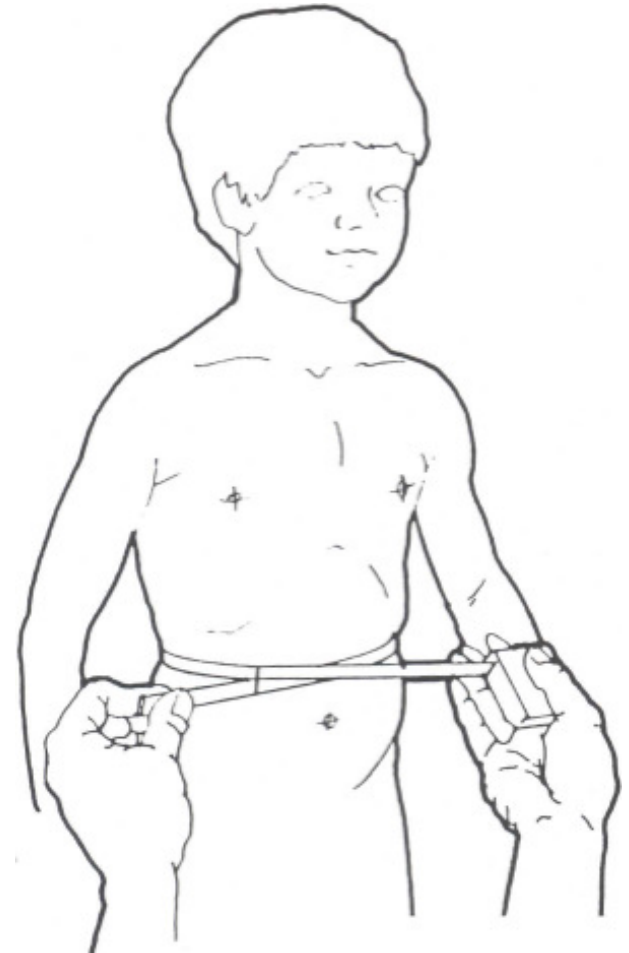


Antropometria

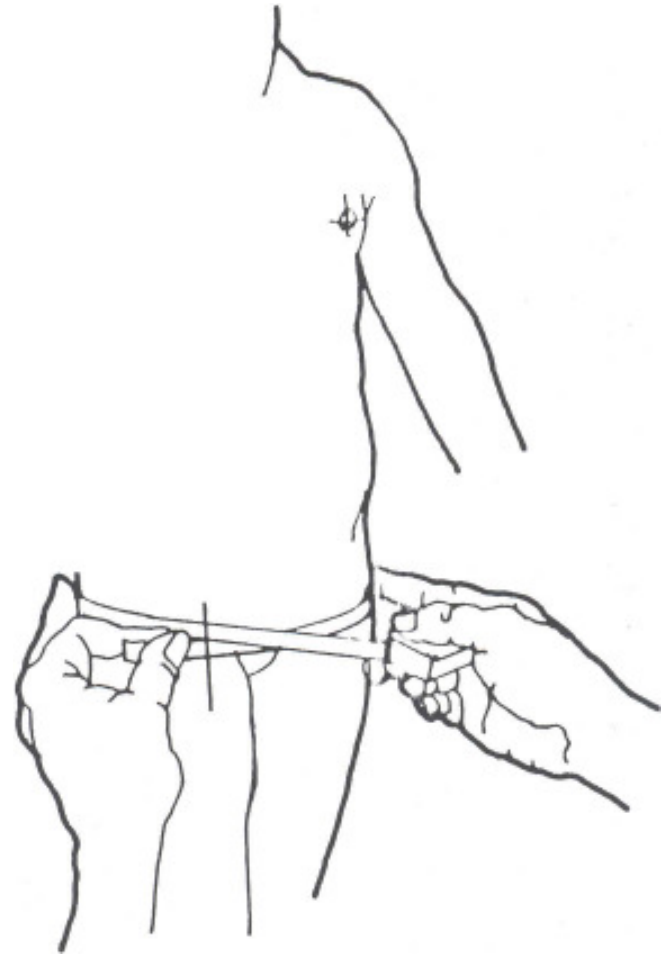
Testsúly mérése

- Derék/csípő hányados
- • Férfi: $> 0,95$
- • Nő: $> 0,8$
- abdominális (viscerális) elhízás
- Újabban alkalmazzák: az egyetlen helyen alkalmazott
- körfogatmérést, a haskörfogatot
- • Irodalomban nőknél derék, férfiaknál haskörfogat
- található
- • Rizikófaktor, ha értéke nőknél 88, férfiaknál 104 cm
- felett van

- A törzs legkisebb kerülete.
- A mérőszalagot úgy vezetjük körbe a hasrégión, hogy az a deréktájon szembenézetben leginkább beugró pontokon fusson át, a minimális méretet vesszük fel.



A medencerégió legnagyobb kerülete a tompor. A mérszalagot úgy vezetjük körbe a medencerégión, hogy az mindkét trochanter majorját (trochanterion) érintse, és vízszintes síkban haladjon. Ezt a maximális kerületet mérjük.



A túlsúly lokalizációja:

- Alma típusú:
 - hasra lokalizálódó
 - zsírszövet. Ez a
 - súlyosabb forma,
 - gyakrabban társulnak
 - hozzá civilizációs
 - betegségek (magas
 - vérzsírszint,
 - érrelmeszesedés,
 - felnőttkori
 - cukorbetegség, szív- és
 - érrendszeri betegség,
 - epekő, magas vérnyomás,
 - mozgásszervi, stb.)

Körte típusú elhízás:

- **combokra, csípőre**
- rakódik le elsősorban a**
- zsírszövet, kevésbé**
- veszélyes (visszeresség,**
- mozgásszervi panaszok a**
- túlsúly miatt.)**

Testzsírszázalék

Életkor
(év)

0-30 31-40 41-50 51-60 60-

Férfi 12-18 13-19 14-20 16-20 17-21

Nő 20-26 21-27 22-28 22-30 22-31

Elhízásnál a férfiak testének zsírtartalma
20% nőknél 30% felett

Ideális testsúly számítása

Módosított Broca index:
ideális testtömeg (kg):

- $N_k: 0,85 \times (\text{testmagasság [cm]} - 100)$
- Férfiak: $0,9 \times (\text{testmagasság [cm]} - 100)$

2009.02.09.

Csuklókerület

$$\frac{(5 \times \text{csuklókerület}) - 10}{3} \times \text{m}^2$$

Zsírtömeg/zsírmentes
testtömeg számítása

Fogyás/zsír fogyás szükséglet