

**Sportovní antropologie
d016**

Protokol č. 3

Jméno:

7.3.2019

Hodnocení výživového stavu
(Složení lidského těla)

Jméno:

Datum:

Obvod pasu
BMI
WHR

Složení těla dle Matiegky:

podíl kosterní složky na tělesné hmotnosti

% podíl kostry:

o₁ šířka distálního konce humeru:

o₂ šířka zápěstí:

o₃ šířka distálního konce femuru:

o₄ šířka kotníku:

L tělesná výška:

podíl svalové složky na tělesné hmotnosti

% podíl svalstva:

r₁ poloměr obvodu paže relax. (pro výpočet v BioCalcul měříme pouze obvod):

r₂ poloměr největšího obvodu předloktí (pro výpočet v BioCalcul měříme pouze obvod):

r₃ poloměr středního obvodu stehna (pro výpočet v BioCalcul měříme pouze obvod):

r₄ poloměr maximálního obvodu lýtka (pro výpočet v BioCalcul měříme pouze obvod):

L = tělesná výška

(*kožní řasa triceps)

podíl tukové složky na tělesné hmotnosti

% zastoupení tuku:

d₁ tloušťka kožní řasy nad bicipsem:

d₂ tloušťka kožní řasy na volární straně předloktí:

d₃ tloušťka kožní řasy na stehně nad čtyřhlavým svalem:

d₄ tloušťka kožní řasy na lýtku:

d₅ tloušťka kožní řasy na hrudníku II:

d₆ tloušťka kožní řasy na břicho

S povrch těla

(pozn.: tloušťku kožních řas u Matiegkovy metody měříme kaliperem typu Best)

Složení těla hodnocené metodou bioimpedance + pletysmografie

BodyStat

váha Tanita

InBody

BodPod

% kostry:

% kostry:

% kostry:

% kostry:

% svalstva:

% svalstva:

% svalstva:

% svalstva:

% tuku:

% tuku:

% tuku:

% tuku:

Jméno:

Datum:

Procentuální zastoupení tuku dle Durnina a Womersleye

1) Kožní řasa subskapulární:

2) Kř nad tricepsem:

3) Kř nad bicipsem:

4) Kř suprailiální:

(pozn.: tloušťku kožních řas u této metody měříme kaliperem typu Harpenden)