



Martina Novotná

novotna@fsps.muni.cz

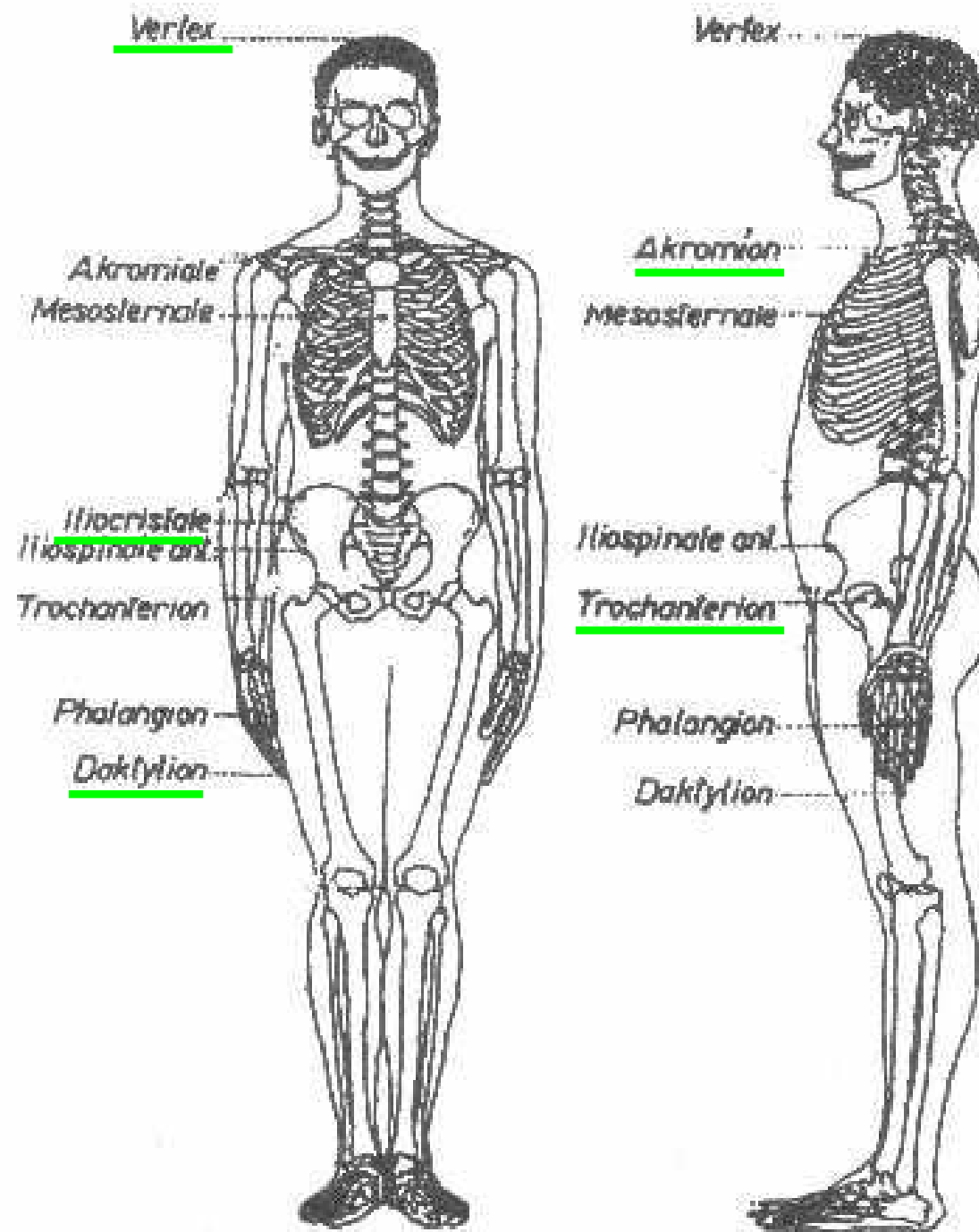
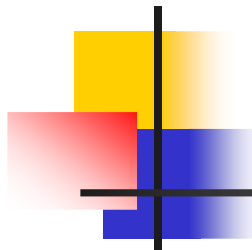
Konzultační hodiny:

Út: 13.00 – 15.00



ANTROPOMETRIE

- systém technik měření vnějších rozměrů lidského těla
- pro hodnocení vyvíjejícího se či stárnoucího organismu
- při výběru dětí jako talentů pro určitý sport.



Obrázek měřených míst na těle podle R. Martina.



Základní parametry

- tělesná hmotnost
- tělesná výška
- výška v sedě
- délka HK
- délka DK

- povrch těla



Šířka

- epikondylu humeru
- zápěstí
- dolní epifýzy femuru
- kotníku
- ramen (biakromiální)
- pánve (bikristální)



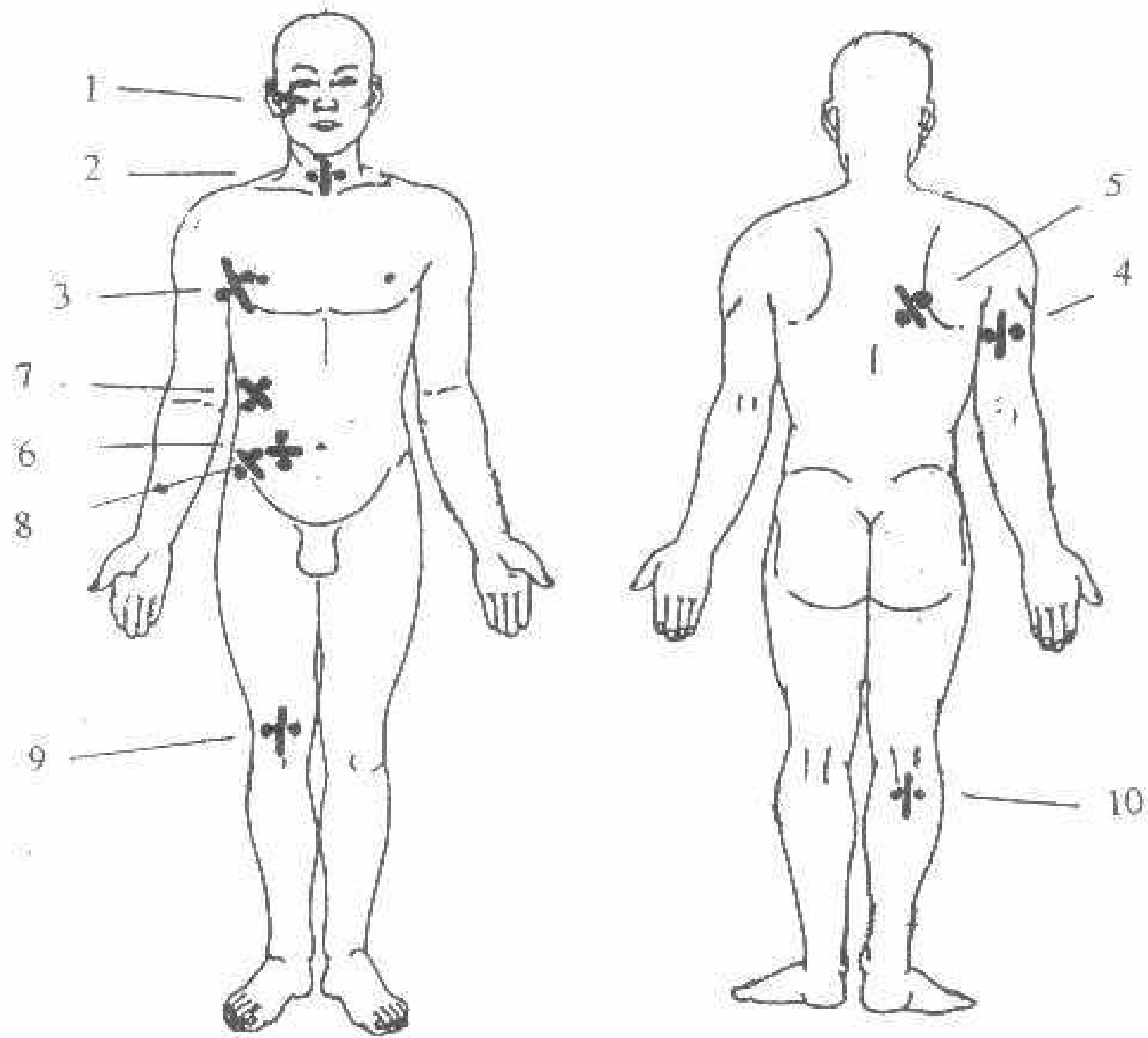
Obvod

- hrudníku (norm., insp., exsp.)
- paže (volně i v kontrakci)
- předloktí
- stehna
- lýtka



Měření kožních řas (dle Pařízkové)

- tvář
- podbradek
- hrudník I
- paže
- záda
- břicho
- hrudník II
- bok
- stehno
- lýtko



Standardní místa snímání tloušťky kožních řas pro stanovení relativní hmotnosti depotní tukové tkáně kaliperem.



Bioelektrická impendance

- průchod velmi slabého střídavého (5 V, 25 kHz) elektrického proudu naším tělem
- proud volně prochází tekutinami ve svalové tkáni, při prostupu tukovou tkání se setkává s jejím odporem (bioelektrickou impedancí)
- tukové tkáně mají velmi nízkou až nulovou vodivost
- měření touto metodou je závislé na množství kapaliny v netukových tkání



Přístroje pro BIA

Tanita

- výška
- stáří
- pohlaví

- bez obuvi a ponožek

- procento tělesného tuku
- hmotnost

Omron

- výška
- hmotnost
- věk
- pohlaví

- procento tělesného tuku
- hmotnost tuku



Body mass index

Kategorie	MUŽI	ŽENY
podváha	< 20	< 19
norma	20 – 24,9	19 – 23,9
nadváha	25 – 29,9	24 – 28,9
obezita	30 – 39,9	29 – 38,9
těžká obezita	> 40	> 39



Velikost těla a jeho složení

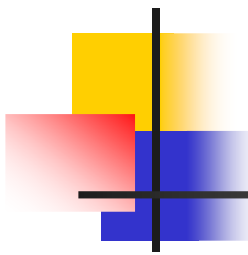
- Stanovení hmotnosti kostry O
- Stanovení kůže a podkožního tukového vaziva D
- Stanovení hmotnosti kosterního svalstva M
- Stanovení zbytku ostatních složek lidského těla R (Z)



Stanovení hmotnosti kostry 0 - ossa

Šířka:

- epikondylu humeru
- zápěstí
- dolní epifýzy femuru
- kotníku



Stanovení kůže a podkožního tukového vaziva

D - derma

Kožní řasy:

- biceps
- předloktí
- stehno
- lýtko
- hrudník II
- břicho

Stanovení hmotnosti kosterního svalstva

M - muscoli



Obvod:

- paže
- předloktí - maximální
- střední obvod stehna
- Lýtka - maximální

Kožní řasy:

- triceps
- biceps
- předloktí
- stehno
- lýtko