



Metody antropologie II
Bi8352
Hodnocení výživového stavu
(Složení lidského těla + tělesná zdatnost)

M U N I
S C I

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 lýtku (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 bicepsem:

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

BodyStat

váha Tanita

% kostry:

% kostry:

% svalstva:

% svalstva:

% tuku:

% tuku:

Procentuální zastoupení tuku dle Durnina a Womersleye

1) Kožní řasa subskapulární:

2) Kř nad tricepsem:

3) Kř nad bicepsem:

4) Kř suprailiackální:

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

Ruffierova zkouška:

V klidu: TF1 (15s)

Po 30 dřepch:

Ihned po výkonu TF2 (15s)

Po 1min TF3 (15s)

$$RI = [(TF1 + TF2 + TF3) \times 4 - 200] / 10$$

Výsledek značí počet bodů, kterých jsme dosáhli.

Index	Zdatnost
nižší než 0	výborná
0,1 - 5	velmi dobrá
5,1 - 10	průměrná
10,1 - 15	podprůměrná
vyšší než 15	nedostatečná

Závěrečné zhodnocení:

Proband 1

Proband 2

Proband 3