



ПЕТРОВСКИЕ  
ВОРОТА

**РЕЗУЛЬТАТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И  
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ**

Подтетенев Дмитрий Сергеевич

Вид спорта: Триатлон

Дата 1-го обследования: 22 мая 2024 г.

Разработано:



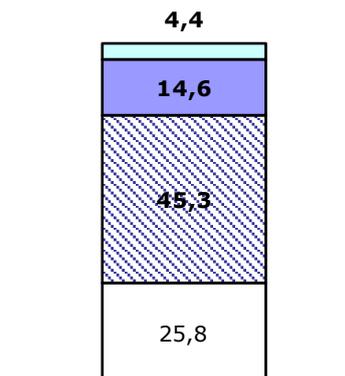
# АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

## Антропометрические измерения

Дата: 22 мая 2024 г.		Обхваты (см)		Кожно-жировые складки (мм)	
Возраст, лет	37,0	Кисть	20,0	Кисть	2,0
Рост, см	181,0	Запястье	17,5	Предплечье	5,0
Вес, кг	90,0	Предплечье пр.	27,3	Плечо спереди	9,0
Длина руки, см	79,5	Предплечье лев.	35,6	Меч. отросток	13,0
Длина плеча, см	34,0	Плечо пр.	36,7	Живот	20,0
Длина предплечья, см	27,0	Плечо лев.	99,2	Пер. подвзд.	31,0
Длина кисти, см	18,5	Голова	54,9	Плечо сзади	9,0
Длина ноги, см	109,0	Шея	39,8	Лопатка	12,0
Длина бедра, см	55,0	Грудь	105,0	Спина	20,0
Длина голени, см	45,0	Объем груди	94,0	Талия сбоку	17,0
Ширина плеч, см	43,0	Талия	102,0	Бедро сзади	23,0
Фронтальный диаметр грудной клетки, см	33,0	Живот	59,2	Бедро сбоку	11,0
		Бёдра	60,8	Бедро внутри	12,0
Сагиттальный диаметр грудной клетки, см	22,5	Бедро пр.	40,9	Бедро спереди	14,0
		Бедро лев.	40,0	Голень	11,0
Диаметр кисти, см	8,5	Голень пр.	23,2	Ягодицы	6,0
Диаметр запястья, см	6,0	Голень лев.	0,0		
Диаметр локтя, см	6,5	Лодыжка	25,1		
Диаметр стопы, см	10,0	Стопа	28,0		
Диаметр голеностопа, см	7,5				
Диаметр бедра, см	10,0				
Ширина таза, см	30,5				
Форма грудной клетки (градусы)					

## Состав тела

Показатели	Значения
Масса тела	90 кг
Общий жир	18,9 кг (21 %)
Подкожный жир	14,6 кг (16,2 %)
Внутренний жир	4,4 кг (4,9 %)
Масса мышц	45,3 кг (50,3 %)
Скелет и вн. органы	25,8 кг (28,7 %)

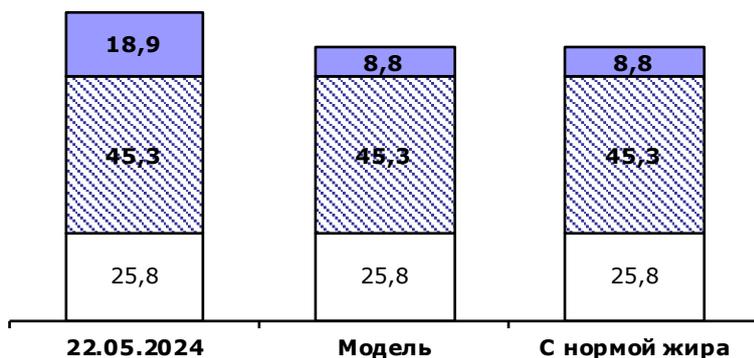


# АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

## Состав тела

Ваши показатели	Расчетные показатели (норма жира и мышц)	Расчетные показатели (норма жира)*
Ваш вес: 90 кг	Вес модели: 79,9 кг	79,9 кг
Жир: 18,9 кг (21 %)	Жир: 8,8 кг (11 %)	8,8 кг (11 %) <input type="checkbox"/>
Мышцы: 45,3 кг (50,3 %)	Мышцы: 45,3 кг (56,7 %)	45,3 кг (56,7 %) <input checked="" type="checkbox"/>
Скелет и вн. органы: 25,8 кг		<input type="checkbox"/>

\* норма жира - вес тела с нормой жира (верхняя граница) и имеющейся у Вас массой мышц



Сегмент	Обхваты, см			Отклонения, см		Складки, мм			Отклонения, %		Тренировка	
	Реал.	Норма жира	Норма жира и мышц	Жир	Мышцы	Название	Реал.	Норма	Жир	Мышцы	Жир	Мышцы
голень	40,9	40,9	39,8	0,0	1,1					3,5		Нет
						голень	4,0	6,0	-50,0		Нет	
бедро	60,8	59,1	58,5	1,7	0,5					-2,1		Да
						б/сзади	5,0	8,0	-50,0		Нет	
						б/сбоку	7,0	8,0	-16,7		Нет	
						б/внутри	6,0	6,0	0,0		Нет	
						б/спереди	7,0	8,0	-16,7		Нет	
предпл-е	27,3	27,0	29,9	0,3	-2,9					-8,6		Да
						предплечье	3,0	4,0	-50,0		Нет	
плечо	36,7	34,8	35,3	1,9	-0,5					-0,3		Да
						п/спереди	2,0	4,0	-100,0		Нет	
						п/сзади	6,0	8,0	-33,3		Нет	
спина	105,0	100,5	101,5	4,5	-1,0					-2,2		Да
						лопатка	8,0	8,0	0,0		Нет	
						грудь	5,0	6,0	-25,0		Нет	
талия	94,0	84,7	84,7	9,3	0,0					0,0		Да
						меч. отр.	4,0	7,0	-60,0		Нет	
						живот	7,0	10,0	-37,5		Нет	
						спина	6,0	10,0	-50,0		Нет	
						талия сбоку	5,0	10,0	-62,5		Нет	
бедра	102,0	100,3	99,2	1,7	1,0					3,9		Нет
						пер. подвзд.	3,0	4,0	-50,0		Нет	
						ягодицы	6,0	7,0	-20,0		Нет	

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Ваш вес — 90 кг. **Превышает норму на 10,06 кг**

Ваш общий состав тела:

18,9 кг жира, что составляет 21% относительно массы тела

**Превышает норму на 10,12 кг**

45,3 кг мышц, что составляет 50,3% относительно массы тела

**Ниже нормы на 0,06 кг**

Части тела с избытком **подкожного жира** :

*бедро; предплечье; плечо; верхняя часть спины; талия; бедра*

Обхват **голеней** по жировому компоненту в норме

Обхват **бедра** по жировому компоненту больше нормы на 1,7 см

Обхват **предплечья** по жировому компоненту преобладает на 0,3 см

Обхват **плеча** по жировому компоненту больше нормы на 1,9 см

Обхват **груди** по жировому компоненту больше нормы на 4,5 см

Обхват **талией** по жировому компоненту больше нормы на 9,3 см

Обхват **бедер** по жировому компоненту больше нормы на 1,7 см

Части тела с недостатком **мышечной массы**:

*предплечье; плечо; грудь, верхняя часть спины; нижняя часть спины, живот, талия сбоку;*

## Результаты функционального обследования

Показатели	Значение
Дата рождения	27.10.1986
Возраст, лет	37
Масса, кг	90,00

### Абсолютные показатели

	ноги
Мощность АэП, км/ч	10
ЧСС АэП, уд/мин	140
ПК АэП, л/мин	3,24
Мощность АнП, км/ч	12
ЧСС АнП, уд/мин	158
ПК АнП, л/мин	3,96
Мощность МПК, км/ч	13
МПК, л/мин	4,55
Потенциальное МПК, л/мин	4,50
УОСтах, мл	180
ЧСС УОСтах, уд/мин	135-145

### Относительные показатели (относительно массы тела)

	ноги	оценка (0-10)
ПК АэП, мл/мин/кг	36,0	<b>7,8</b>
ПК АнП, мл/мин/кг	44,0	<b>10,0</b>
МПК, мл/мин/кг	50,6	<b>10,0</b>
Потенциальное МПК, мл/мин/кг	50,0	<b>10,0</b>
Потенциальное МПК, мл/мин/кг (с нормой жира)	56,3	<b>10,0</b>
УОСтах, мл/кг	2,00	

**МВ** — мышечные волокна

**Мощность АэП, ЧСС АэП, ПК АэП** — мощность, частота сердечных сокращений и потребление кислорода на уровне аэробного порога, оценивается силовая подготовленность окислительных мышечных волокон (выносливость, окислительный потенциал);

**Мощность АнП, ЧСС АнП, ПК АнП** — мощность, частота сердечных сокращений и потребление кислорода на уровне анаэробного порога, оценивается аэробная подготовленность мышц (силовая выносливость, максимальный окислительный потенциал);

**Мощность МПК** — мощность на уровне МПК;

**МПК** — максимальное потребление кислорода на момент тестирования;

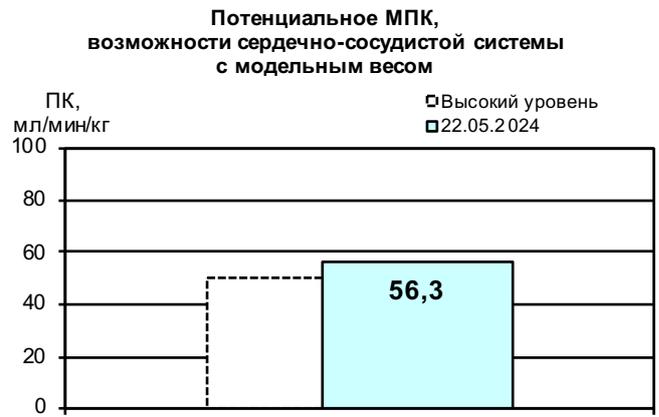
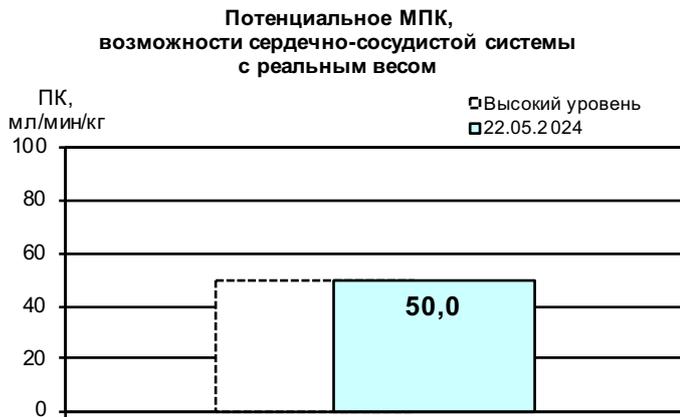
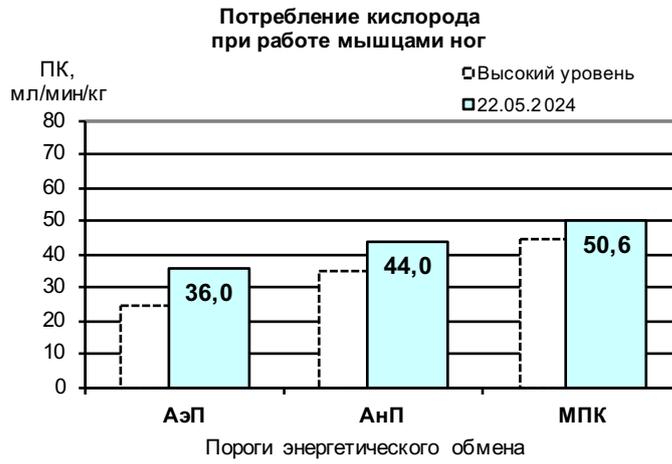
**Потенциальное МПК** — Потенциальные возможности сердечно-сосудистой системы с реальной массой тела;

**Потенциальное МПК (с нормой жира)** — Потенциальные возможности сердечно-сосудистой системы с расчетной массой тела с нормой жира;

**УОСтах** — максимальный ударный объем сердца;

**ЧСС УОСтах** — частота сердечных сокращений на уровне максимального ударного объема сердца;

# ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ (относительно массы тела)



## ПОКАЗАТЕЛИ СТУПЕНЧАТОГО ТЕСТА

### Показатели ступенчатого теста при работе ногами

S, км/ч	ПК, л/мин	ЛВ, л/мин	ЧСС, уд/мин	ПКотн, мл/мин/кг	La, ммоль/л
8	2,52	68	108	28	1,8
9	2,97	74	123	33	
10	3,24	91	140	36	
11	3,69	117	152	41	
12	3,96	143	158	44	
13	4,32	149	166	48	8,6

**S, км/ч** — скорость бега;

**ПКотн, мл/мин/кг** — потребление кислорода относительно массы тела;

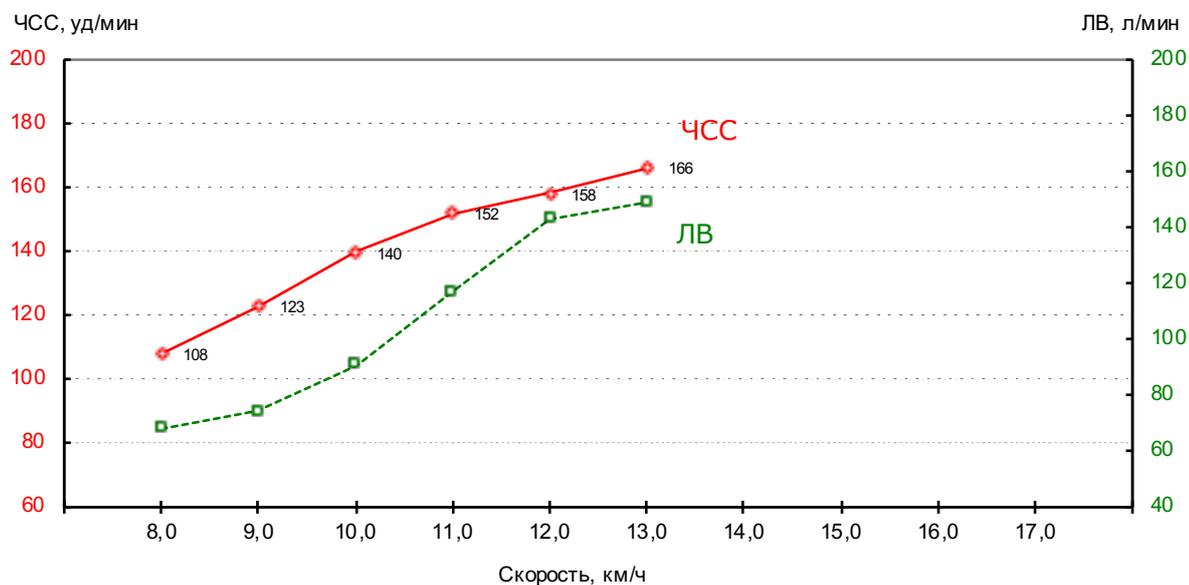
**ЛВ, л/мин** — легочная вентиляция;

**ЧСС, уд/мин** — частота сердечных сокращений;

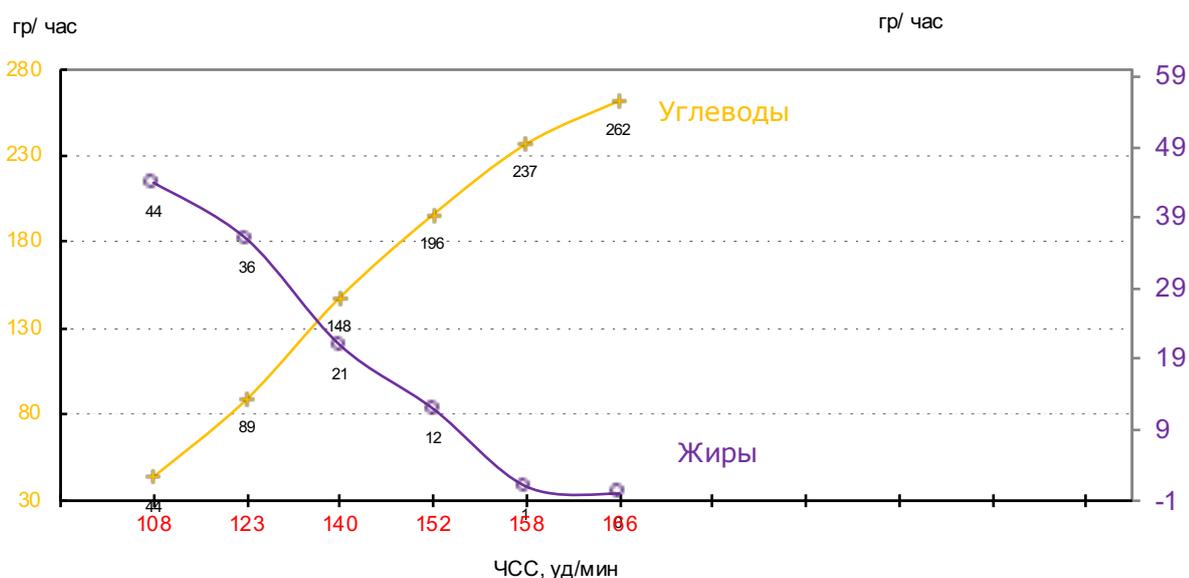
**УОС, мл** — ударный объем сердца;

**La, ммоль/л** — концентрация лактата.

#### ЧСС и Легочная вентиляция при работе ногами



#### ЧСС и скорость окисления жиров и углеводов



## ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Производительность сердечно-сосудистой системы характеризуется высоким уровнем подготовленности и не является лимитирующим фактором функционального состояния организма.

Производительность сердечно-сосудистой системы позволяет улучшить аэробные возможности мышц ног на 20–25 %.

Ваш вес превышает норму на 10,06 кг. Ваш жировой компонент превышает норму на 10,12 кг. Ваш общий мышечный компонент тела ниже нормы на 0,06 кг.

Части тела с избытком подкожного жира: бедро; предплечье; плечо; верхняя часть спины; талия; бёдра

Части тела с недостатком мышечной массы: предплечье; плечо; грудь, верхняя часть спины; нижняя часть спины, живот, талия сбоку;

ЧСС (пульс) на уровне Аэробного порога (интервалы отдыха).

при беге: 140 уд/мин на скорости 10 км/ч

ЧСС (пульс) на уровне Анаэробного порога.

при беге: 158 уд/мин на скорости 12 км/ч

Рекомендованные способы улучшения функционального состояния:

— Увеличение силы и окислительных возможностей основных мышечных групп ног и плечевого пояса за счет силовых статодинамических тренировок.

— Увеличение аэробных возможностей мышц ног и плечевого пояса за счет аэробных интервальных, аэробных силовых и скоростных интервальных тренировок.

— Поддержание функционального состояния сердечно-сосудистой системы и увеличение капилляризации мышц за счет кардио аэробных и интервальных тренировок.