Team BRSE

SZÜLŐK AKADÉMIÁJA

BÉKÉSCSABAI RÖPLABDA AKADÉMIA

INBODY MÉRÉS:
Számokból eredmény

TISZTELT SZÜLŐK!

A Békéscsabai Röplabda Sportegyesület rendszeresen készít testösszetétel-elemzést a kiemelt korcsoportokban versenyző játékosokról. Az alábbi összefoglalóval szeretnénk segíteni a Kedves Szülőket, hogy jobban megértsék az In-Body mérések jelentőségét.

Mérési szabályok:

- 4 hetes periódusokban mérünk
- Üres gyomorra (evés és ivás előtt)

Ami befolyásolhatja a mérés eredményét:

- Ivás, evés a mérés előtt (éhgyomorra);
- Mérés előtt menjen el mosdóba;
- Edzés a mérés előtt;
- Mérést megelőző 48 órában alkoholfogyasztás;
- Menstruációs ciklus (nem nagy mértékben).

ACCUNIQ BC380

ID/Name :

Height : 167.0 cm Age : 14 years Gender : Female Test Date/Time : 12/31/2025 08:13

Height Percentile: 80% **Weight Percentile: 93%**

Body Composition Analysis

	Values	Body Water	Soft Lean Mass	Fat-free Mass	Weight
Body Water ℓ	ICW : 25.7 ECW : 14.9	40.5 (28.2 ~ 34.4)			
Protein kg	11.0 (7.2 ~ 8.8)		51.5 (35.9 ~ 43.9)		
Minerals kg	4.1 (2.7 ~ 3.3)			55.6 (38.6 ~ 47.2)	
Body Fat kg	22.0 (9.4 ~ 14.2)				77.6 (46.5 ~ 62.9)

Muscle/Fat Analysis

NORMÁL TARTOMÁNY

	Under	Normal	Over
Weight kg	50 70 85 100 115 140 160 180 200 220 240 260 [%]		77.6
SMM Skeletal Muscle Mass kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 [%]		30.9
Fat Mass kg	40 60 85 100 120 170 220 270 320 370 420 470 [%]		22.0

Obesity Analysis

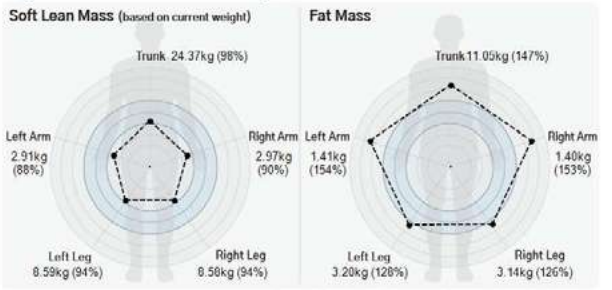
	Under	Normal	Over
BMI Body Mass Index kg/m²	13.5 14.5 15.5 19.1 22.8 25.3 27.8 30.3 32.9 35.4 37.9 40.5 [kg/m²]		27.8
PBF Percentage of Body Fat %	6.6 11.6 16.6 21.6 26.6 31.6 36.6 41.6 46.6 51.6 56.6 61.6 [%]		28.3

Abdominal Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
WHR Waist to Hip Ratio	0.70 0.85		0.79

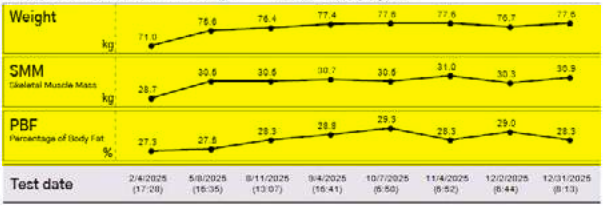
	Subcutaneous	Balanced	Boundary	Visceral Obesity I	Visceral Obesity II
VFL Visceral Fat Level	0 4 8 10 15			5	
VFA Visceral Fat Area cm²	40 80			39	

Segmental Lean and Fat Analysis



Body Composition Change

SMI : 8.26 kg/m² ASMI : 0.30 kg/BW
FFMI : 19.95 kg/m²



Comprehensive Evaluation

Body Type	Pre-obesity	
Biological Age	14	years
Basal Metabolic Rate(BMR) BMR	1571	kcal
Total Daily Energy Expenditure TDEE	2419	kcal
Body Cell Mass	36.6 (24.1 ~ 30.6)	kg
Visceral Fat Mass	2.1	kg
Obesity Degree	+42.0 (-10.0 ~ +10.0)	%
Abdominal Circumference		cm
Total Score	84	Points

Body Balance Assessment

Upper Body L/R ☑ Balanced ☐ imbalanced I ☐ imbalanced II

Lower Body L/R ☑ Balanced ☐ imbalanced I ☐ imbalanced II

Control Guide

Target Weight AJÁNLOTT TESTSÚLY	70.9	kg
Weight Control CÉL(TESTSÚLY)	-6.7	kg
Muscle Control CÉL (IZOM)	+0.0	kg
Fat Control CÉL (ZSÍR)	-6.7	kg
ECW ratio	0.367	(Normal)

Segmental Lean Mass (based on standard weight)

Right Arm	2.97 kg	[2.20 ~ 2.68]	/Over
Left Arm	2.91 kg	[2.20 ~ 2.68]	/Over
Trunk	24.37 kg	[16.51 ~ 20.18]	/Over
Right Leg	8.58 kg	[6.06 ~ 7.41]	/Over
Left Leg	8.59 kg	[6.06 ~ 7.41]	/Over

Impedance (566)

Freq	5K	50K	250K
RA Imp.	361	316	279
LA Imp.	365	320	282
Trunk	23	19	18
RL Imp.	274	228	200
LL Imp.	274	228	200

Blood Pressure Analysis

Systolic mmHg / Diastolic mmHg

Pulse bpm

For history management, please upload this results at the website using QR code scanning

Basal Metabolic Rate(BMR)	1571	kcal
Total Daily Energy Expenditure	2419	kcal

BMR (Basal Metabolic Rate = alapanyagcsere): Ez az eredmény a test napi nyugalmi kalóriafelhasználását mutatja, amibe az aktivitás nem számít bele. Ezt a kalóriamennyiséget minden nap be kell vinni a szervezet egészséges működéséhez, akkor is, ha nincsen edzés.

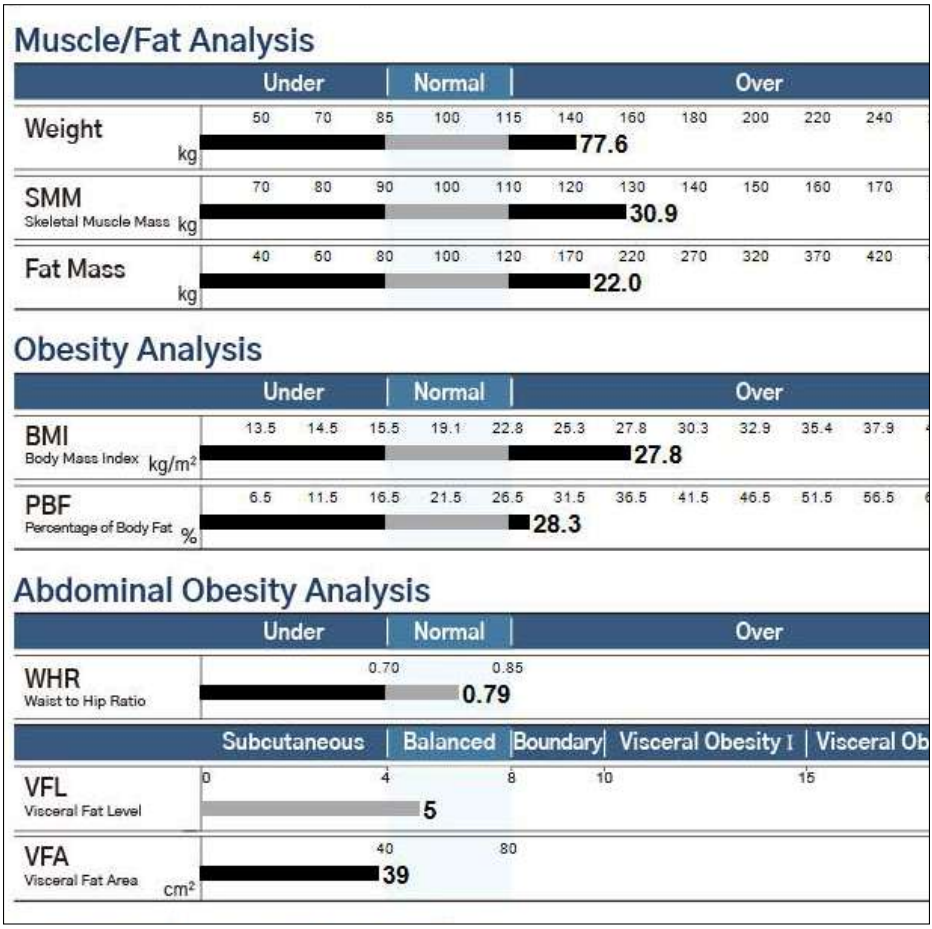
TDEE (Total Daily Energy Expenditure = teljes napi energiafelhasználás): A test becsült napi kalóriafelhasználása az életmód és a testösszetétel függvényében. Ezen kalóriabevitel és az edzés mellett a lányok a testsúlyuk és testösszetételük (izom / zsír) arányát tartani tudják.

Ezzel az értékkel kell számolni, ha testsúlyváltozást szeretnénk elérni: csökkentés esetén kevesebbet, növelés esetén többet kell bevinni. Főként az izom, zsír és víztömeg alakítja a testsúly rövidtávú változását.

Control Guide		
Target Weight	70.9	kg
Weight Control	-6.7	kg
Muscle Control	+0.0	kg
Fat Control	-6.7	kg

TARGET WEIGHT: ajánlott testsúly gép által kalkulálva.
WEIGHT CONTROL: javaslat a testsúly változtatására.
MUSCLE CONTROL: javaslat az izomtömeg javítására.
FAT CONTROL: javaslat a testzsír tömegének csökkentésére/növelésére.

Normál tartomány: A szürke sávon belüli eredmények azok, amiket az átlag populációra (nem sportolókra!) vonatkoztatva ideálisnak tekintünk. Tehát az “izomtöbblet” egy sportolónál nem lesz kóros, illetve sokszor a testzsírszázaléknak is alacsonyabbnak kell lennie, mint egy nem sportoló embernél. Ezek az arányok rendkívül fontosak a sérülésmegelőzés és a teljesítmény szempontjából!!!

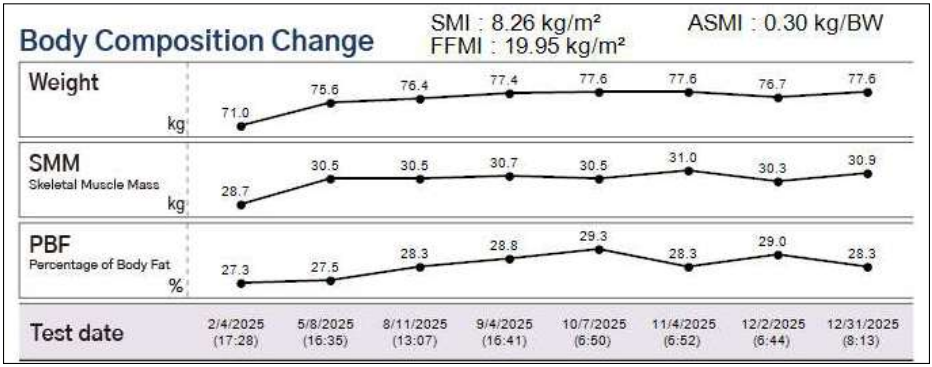


Body composition Change: testösszetétel időbeli változása

A tendenciák vizsgálata elengedhetetlen az olyan betegségek kialakulása szempontjából is, mint az inzulinrezisztencia, cukorbetegség, magas vérnyomás stb.

Weight: testsúly kg változásának tendenciája.

SMM (Skeletal Muscle Mass): vázizomtömeg kg alakulása. Minál nagyobb az érték annál jobb, sportolóknál kívánatos, hogy a normál tartományon felül legyen.



PBF (Percentage of Body Fat): Testzsírszázalék időbeli változása. Sportolóknál 18-22% közötti érték számít jónak.

Grafikon: Az alsó sávban lehet nyomon követni a testsúly, izomtömeg és testzsírszázalék változását. Természetesen ezek nem mindig ugyanolyan ütemben és arányban változnak. Csak több mérés eredményéből vonhatunk le következtetéseket: a grafikon tekintetében trendeket kell figyelnünk. (Pl. A felkészülés alatt és után a nyári formához képest nagy fejlődés történhet, de utána a versenyszezon kezdetével nem figyelhető meg ez a mértékű változás.)

Az étkezés kérdése:

Fontos téma az egészséges fejlődés, a jó teljesítmény és a sérülésmegelőzés szempontjából a helyes étkezés, melyről egy korábbi számban már tájékoztatást nyújtottunk (Szülők Akadémiája: 1. szám: Az étkezés fontossága). Általános szabály, hogy az egészséges szervezet alakulását 70%-ban az étkezés és 30%-ban a testmozgás befolyásolja. A szülők számára nehéz kérdés lehet, hogy a finomított cukrok és szuperfeldolgozott élelmiszerek virágkorában hogyan tud gyermekük értékes tápanyagot magához venni, nem is beszélve ezen felül a táplálékkiegészítőkről és vitaminokról. Nézzük meg étkezésünk építőköveit, a makrotápanyagokat, figyeljünk az egészséges táplálkozásra!

Zsír: Napjainkban egy kritikus pontja lett az egészségünknek. Az átlagos népesség körében rohamosan növekszik a zsírtömeg, ami az egeszségünk kritikus faktora. Nem szeretünk beszélni róla, de főleg sportolók esetén muszáj! A zsír fontos a szervezetnek, számos értékes funkciót lát el, de felhalmozása már negatívan hat a testre. Ahhoz, hogy ezt elkerüljük, meg kell találni az zsírbevitel helyes mértékét. Mindenki maga dönti el, hogy inkább növényi eredetű olajokat, vagy állati zsírokat használ a főzésnél, de egyikből sem szabad túlzásba esni. A legtöbb ételt el lehet készíteni (forrólevegős) sütőben, zsiradék nélkül is. Ha szükséges (mondjuk a testzsírszázalék csökkentése miatt), kerüljük az extra zsírokat (pl. majonéz, olíva olaj a salátán), illetve a szuperfeldolgozott, zsíros és fűszeres termékeket, mint a chips, pattogatott kukorica, péksütemények, stb.

Fehérje: Nem csak az izomtömeg-növelés szempontjából fontos: a szervezet rengeteg fehérjét (aminosavat) használ fel a működéséhez, az emésztéstől kezdve az immunrendszeren át az idegrendszerig és tovább. Amennyiben a táplálkozással nem tudjuk fedezni a napi fehérje-szükségletet (húsokkal, hüvelyesekkel, stb.), akkor fordulhatunk a táplálék-kiegészítőkhöz. Fontos, hogy a fehérjét mindig egyénre szabottan, testsúlykilogrammra számítva vigyük be, és ha kiegészítésre van szükség, akkor válasszuk ki a számunkra legmegfelelőbb típust és márkát.

Szénhidrátok: A röplabdázóknak az energianyeréshez a szénhidrát a legfontosabb. Többletbevitel esetén azonban felhalmozódik, lerakódik a szervezetben, ezért csak a szükséges mennyiség bevitele ajánlott. Szénhidrátot számos forrásból magunkhoz vehetünk, ezeket kritikus szemmel kell szelektálnunk. Szénhidrát igényt inkább zöldségekből és rizsből és ne cukros üdítőkből, édességekből fedezzük. Preferáljuk a feldolgozatlan, egyszerű szénhidrátforrásokat a feldolgozottakkal szemben. Figyeljünk rá, hogy nagyon könnyen vihetünk be “rejtőzködő” cukrokat, mint pl. majonézzel, ketchuppal!

Nagyon fontos, hogy ha lehet, kerüljük el az édesítőszereket! Nem megoldás csak azért édesítőszeres csokit venni, hogy “ne együnk cukrot”! Egyszer-egyszer belefér egy csoki vagy cukros üdítő, még az is jobb, mint mindennap édesítőszert enni!

Általános tanácsok:

- Törekedjünk a változatos étrendre (többféle hús és köret);
- Preferáljuk a piacot az üzletláncokkal szemben;
- Sok gyümölcsöt és zöldséget tartalmazzon az étrend;
- Kerüljük a cukros üdítőket;
- Kerüljük a szuperfeldolgozott élelmiszereket, a zsírban és cukorban gazdag ételeket;
- Nem diétázni kell, hanem egészséges életmódot kialakítani;
- Amennyiben lehetséges, szánjunk időt arra, hogy szendvicset készítsünk (vagy a gyermek magának),
- Jó választás lehet a chiapuding, joghurt gyümölccsel vagy müzlivel, amit az iskolába is magával tud vinni és nem a “sulibüfében” vásárol be.

VÉGKÖVETKZTETÉSEK a mérések alapján:

a.) TESTSÚLYCSÖKKENTÉS SZÜKSÉGES:

- Testsúlycsökkentést kevesebb szénhidrát- és/vagy zsírbevitel lehet elérni!
- Ilyenkor a TDEE értékhez képest kevesebb és értékes kalóriát kell naponta bevinni a szervezetbe.
- Mértéke: folyamatos ellenőrzés mellett kb. a TDEE 10%-a!
- Nagyon oda kell figyelni a konditeremben végzett edzés pontos és helyes kivitelezésére!

b.) IZOMTÖMEG-NÖVELÉS SZÜKSÉGES:

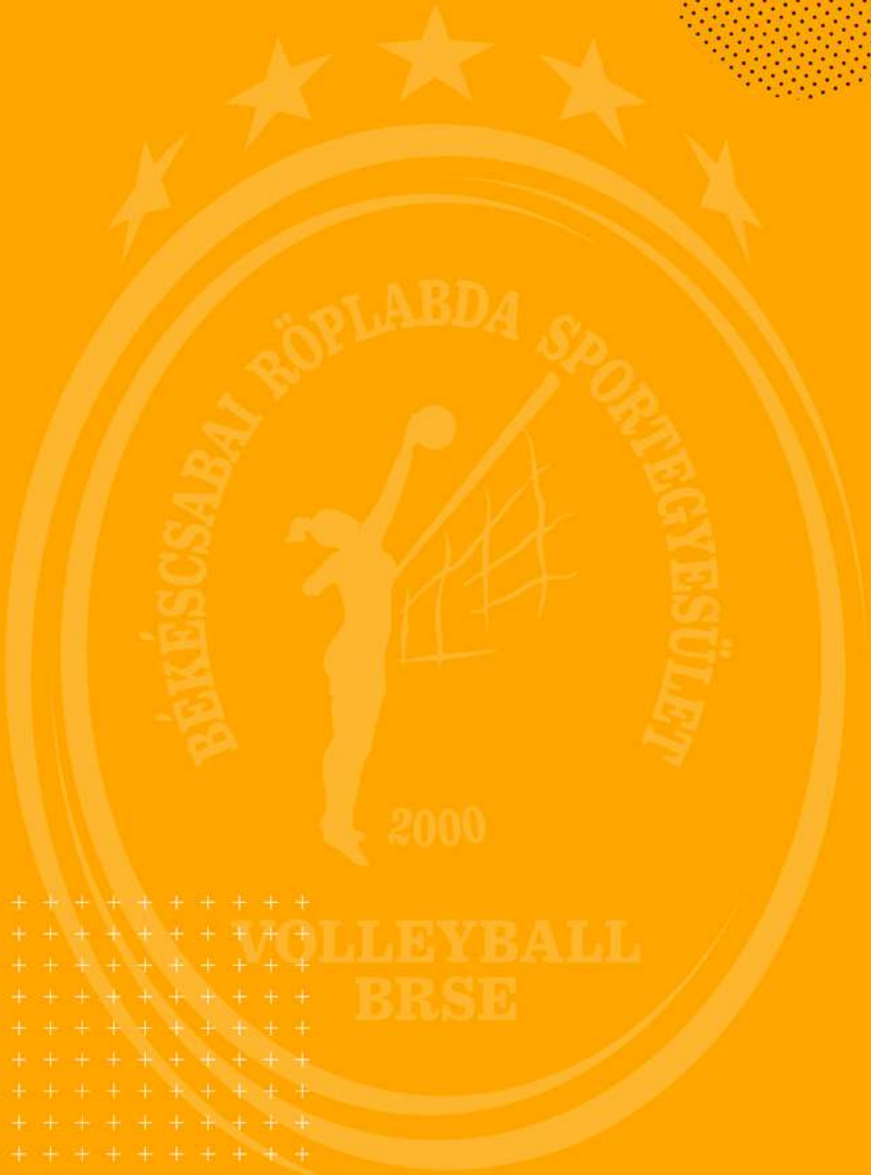
- lyenkor a TDEE értékhez képest több kalóriát vigyünk be naponta fehérjéből (Pl.: húsok, halak, hüvelyesek, tojás, tejtermékek.
- Mértéke: folyamatos ellenőrzés mellett legfeljebb a TDEE 10%-a!
- Nagyon oda kell figyelni a konditeremben végzett edzés pontos és helyes kivitelezésére!

Ajánlások:

- Szívből ajánljuk Szász Máté biológus, és Lakatos Péter életmód-tanácsadó előadásait, amik a YouTube-on vagy Spotify-on is ingyen elérhetőek.
- Nagyon jó, akár ingyenesen is elérhető kalóriaszámláló alkalmazások is letölthetőek.
- Aki komolyabban akar ezzel foglalkozni, forduljon megbízható dietetikus szakemberhez.

Ne feledjük: a szülők példaként állnak a gyermekeik előtt, és a gyermekeknek szükségük van a támogatásukra, hogy elérjék a céljaikat!

Az in-body mérések célja: A rendszeres In-Body mérések visszacsatolást nyújtanak mindannyiunk számára, hogy optimális keretek közt maradjon a testösszetétel. Az étkezés fontos pillére ennek és nagyban befolyásolja azok egészségét is, akik nem élsportolói karrierre törnek. Célunk, hogy a nálunk sportoló fiatalok erősek, egészségesebbek legyenek és a betegségeknek jobban ellenálló szervezetben élhessék mindennapjaikat.


BÉKÉSCSABAI RÖPLABDA SPORTEGYESÜLET
2000
VOLLEYBALL
BRSE