

Vücut Kompozisyonu

- Vücut kompozisyonu (VK), insan bedenini oluşturan yağlı ve yağsız dokuların birbirine olan rölatif oranı olarak tanımlanabilir.

VK'nin değerlendirilmesinin sayısız önemi vardır.

Vücut Kompozisyonu

- Obezite ile kronik hastalıklar arasında çok yüksek korelasyon bulunmaktadır.

Koroner arter hastalığı, diyabet, hipertansiyon, kanser ve hiperlipidemi bunlardan bazılarıdır.

- Sağlık ve fiziksel uygunluk alanında VK'nin değerlendirilmesi temel ihtiyaçlardan biridir.

Vücut Kompozisyonu

Bu değerlendirmeler genel olarak kişinin, hedef, istenen veya optimal iş yükünün belirlenmesinde kullanılmaktadır.

- İnsanlar için VK hesaplamada birçok farklı yol bulunmaktadır.

VK hem laboratuvar hem de alan teknikleri ile belirlenebilir.

Vücut Kompozisyonu

- Bu bölümde VK değerlendirilmesi için aşağıdaki sıra takip edilecektir;
 - Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı,
 - Vücut Kütle İndeksi (VKİ),
 - Bel-Kalça Oranı (BKO),
 - Skinfold ölçümleri,
 - Biyoelektrik İmpedans Analizi (BİA),
 - Somatotip.

Vücut Kompozisyonu – Temel kurallar

- VK ölçümlerinde dikkat edilmesi gereken temel kurallar vardır. Bunlar;
 - Deneğe yarım metreden çok yaklaşmayın. Mümkünse daha da uzak durun.
 - Özellikle ağız ve el temizliğinize dikkat edin.
 - Ölçüm sırasında kişiye önden veya arkadan değil yandan yaklaşın.

Vücut Kompozisyonu – Temel kurallar

- Bir kıyafeti çekmeniz veya çıkarmanız gerekirse bunu öncelikle deneğin yapmasını isteyin.
- Deneğe karşı her zaman kibar olun. Onu çekiştirmeyin.
- Bir ölçüm için yerinizi değiştirmeniz gerekirse onu çevirmeyin siz dönün.
- Yapacağınız işlemi ona açıklayın.

Vücut Kompozisyonu – Ölçümle ilgili kurallar

- Her ölçüm öncesinde tüm aletlerin kalibrasyonunu yapın.
- Kullanacağınız aletlerin ölçüm standartlarına sahip olmasına dikkat edin.
- Kullandığınız mezuralar 1.5 cm kalınlığında ve metal olmalıdır.

Vücut Kompozisyonu – Ölçümle ilgili kurallar

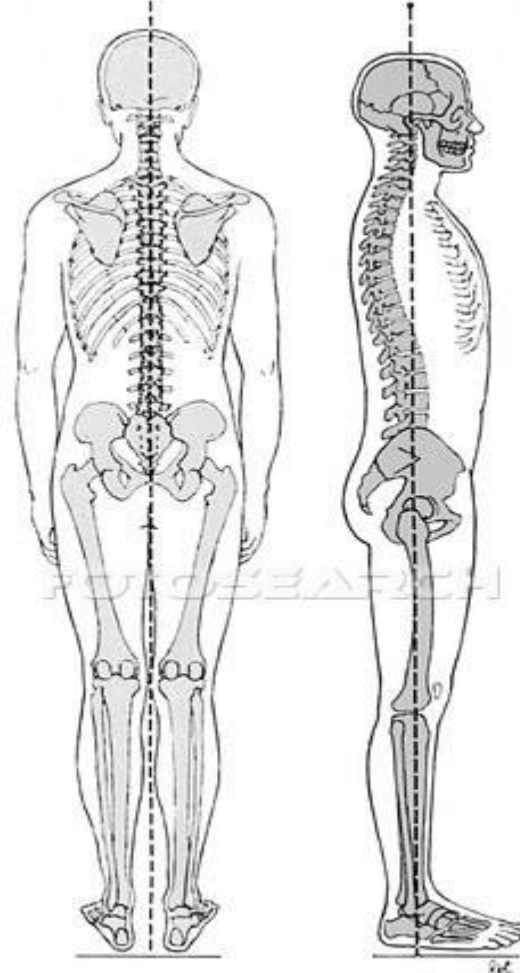
- Tüm ölçümler üç kere yapılır ve ortadaki değer doğru kabul edilir. Ancak bu tekrarlar art arda yapılmaz set halinde yapılır.

Vücut Kompozisyonu – Ölçüm hataları

- Hatalar iki türüdür;
 - Ölçüm yapan kişinin kendi ölçümleri arasındaki hatalar.
 - Ölçüm yapan iki ayrı kişinin ölçümleri arasındaki hataları ifade eder.

VK – Boy uzunluğu

- Ölçüm tercihen sabah saatlerinde yapılır.
- Kişi ayakkabılarını çıkarmış ve dik duruyor olmalıdır.
- Kişi anatomik duruşa geçer. Bu esnada sırtı ve kalçası stadiometreye değmelidir.



mm101001 www.fotosearch.de

VK – Boy uzunluğu

- Topukları bitişik ve ayakları “V” şeklinde olmalıdır.
- Derin bir nefes almalı ve nefesini tutarken başı tam karşıya bakıyor olmalıdır.



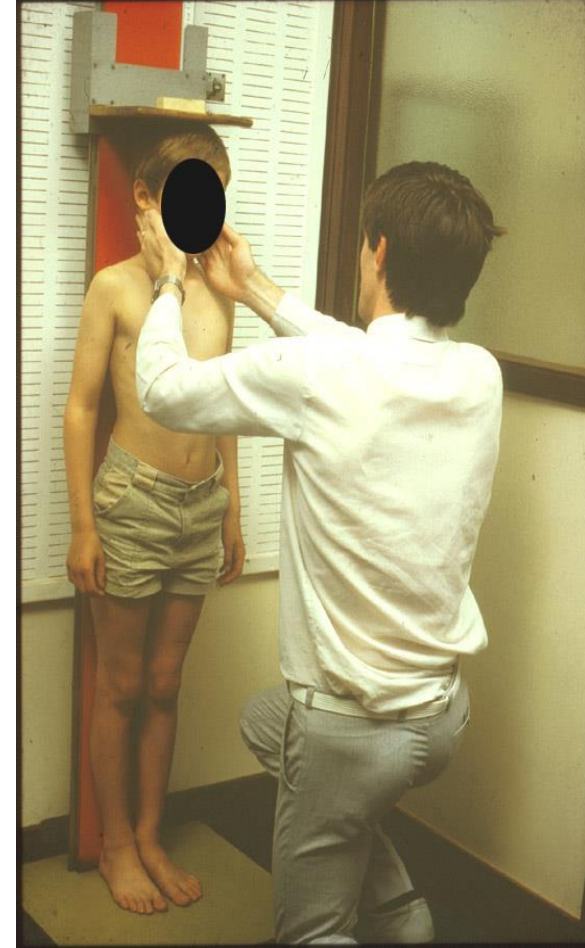
VK – Boy uzunluğu

- Kulağın yanakla birleştiği orta noktanın üst kısmı ile göz altı, yere paralel olacak şekilde baş hareket ettirilir.



VK – Boy uzunluğu

- Sonra kişiden tamamen nefes vermesi ve arkasından küçük bir nefes alması istenir.
- Bu esnada kişi, boynunun çene ile birleştiği noktadan iki elle kavranarak yukarı doğru çekilir. Çekme sırasında ayaklar yerden kalkmamalıdır.



VK – Boy uzunluğu

- Stadiometrenin kayan kısmının ulaştığı en son nokta cm cinsinden kayıt edilir.
- Kişinin ölçüm sırasında uzun çıkmak için fazla nefes alarak göğsünü şişirmesinin boyunun kısa ölçülmesine neden olacağı söylenmelidir.

VK – Boy uzunluğu

- 1 in (inches) = 2.54 cm
1 m (metre) = 100 cm
1 feet = 12 in = 30.48 cm
6 feet = 72 in = 182.88 cm = 1.83 m

VK – Oturma yüksekliği

- Kişi stadiometrenin sehpasına oturtulur. Sırtı stadiometreye değmelidir.
- Elleri ya yanda serbest kalmalı ya da bacakların üzerinde tutulmalıdır.
- Tam ekspirasyondan sonra küçük bir nefes alır ve bu sırada kişi boyun ile çenenin birleştiği noktadan tutularak kaldırılır.

VK – Oturma yüksekliği

- $MI = \frac{\text{Boy uzunluğu} - \text{Oturma yüksekliği}}{\text{Oturma yüksekliği}}$
- $MI =$
 - < 85.0 ise Braquisquelic
 - > 85.0 < 90.0 ise Mezosquelic
 - > 90.0 ise Macrosquelic
- Dysplasia: Normal sınırların dışında olmak. İki uç noktadan birinde yer almak.

VK – Oturma yüksekliği

- MI, bazı spor dallarında aynı somatotip gibi yetenek belirlemede kullanılır.
- Örneğin belli bir değerin altında MI'ı olan kişiler engelli koşamaz veya ritmik jimnastikçi olamaz gibi yorumlar yapılır.

VK – Kol açıklığı ölçümü

- Son 500 yılda değişen değerlere göre, kol açıklığı mesafesi ile boy uzunluğu arasında erkeklerde 4-8 ve erkeklerde 3-6 cm fark olmaktadır.
- Kol açıklığı boydan uzun çıkmaktadır.

VK – Kol açıklığı ölçümü

- Kişi önce anatomik duruştaadır. Sonra kollarını iki yana açar.
- Kollar omuz hizasında ve yere paralel olmalı, avuç içleri karşıya bakar ve parmaklar da bitişik olmalıdır.
- Bu sırada topukları hala bitişik olmalıdır.

VK – Kol açıklığı ölçümü

- Deneğin yüzü karşıya bakmalıdır.
- Ölçüm için duvarın bir köşesi kullanılabilir. En uzun olan orta parmağın ucu duvarın bir köşesine dokunur.
- Kişiden derin nefes alması ve mümkün olduğunca esnemesi istenir.

VK – Kol açıklığı ölçümü

- Nefes aldığı anda diğer kolunun uzandığı son nokta kalemle çizilir ve daha sonra metal mezura ile ölçülür.
- Ölçüm üç kere yapılır ve orta nokta doğru kabul edilir.
- Metal mezuranın da yere paralel olmasına dikkat edilmelidir.