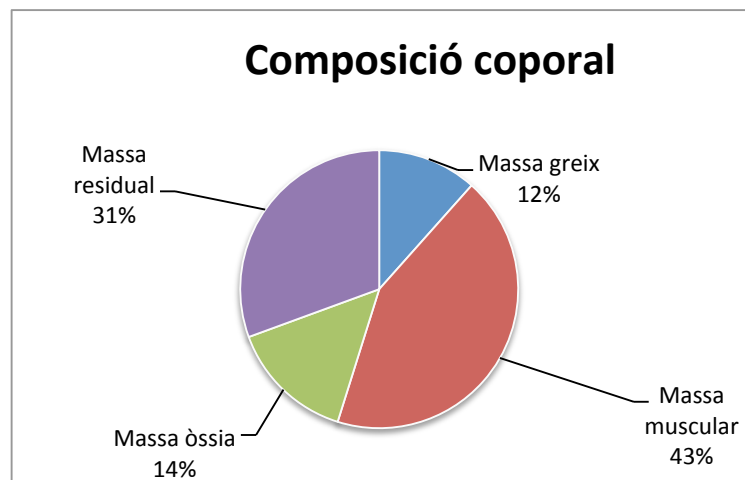


DADES PERSONALS			
Nom:		Pes (kg):	73,3
Cognoms:		Edad	30
Data naix.:		Altura (cm):	179,5
e-mail:		IMC:	22,7
Telèfon:		Act. Física	Intensa
Sexe:		Últ. Entrenam.	Dia anterior
Esport:	Running / Trail	Periodo ent.	Específic
Ètnia:		Evaluación N°	

COMPOSICIÓ CORPORAL	Percentatge	Pes (kg)	Autor	
Massa greix	11,6	8,5	Withers	13,28 Faulkner
Massa muscular	43,3	31,7	Lee	
Massa òssia	14,6	10,7	Rocha	
Massa residual	30,6	22,4		
Massa lliure de greix	88,4	64,8		

PLECS (mm)		
Bíceps	3	
Tríceps	9,75	
Subescapular	11,5	
Cresta	15,25	
Supraillíac	8	
Abdominal	19,75	
Cuixa	9	
Cama	5	
Sumatori 8 plecs	81,25	
	Sum. 6 plecs	63
DIÀMETRES (cm)		
Húmer	7,2	
Canell	5,65	
Fémur	8,1	
PERÍMETRES (cm)		Per. corregits
Braç relaxat	28	24,94
Braç contret	31	
Cuixa	54	51,17
Cama	38	36,43
Cintura	79,4	
Maluc	96	



Pes corporal					
Sexe	Lundh	Lorentz			Valoració del pes
		Ideal	Màxim	Mínim	%Pes ideal
Home	73,1	72,1	79,3	64,9	100,9
Índex adipós-muscular (IAM)		0,27		Índex distribució del greix	
Índex cintura-maluc (ICCad)		0,83		Obesitat central	
				0,61	
				79,40	

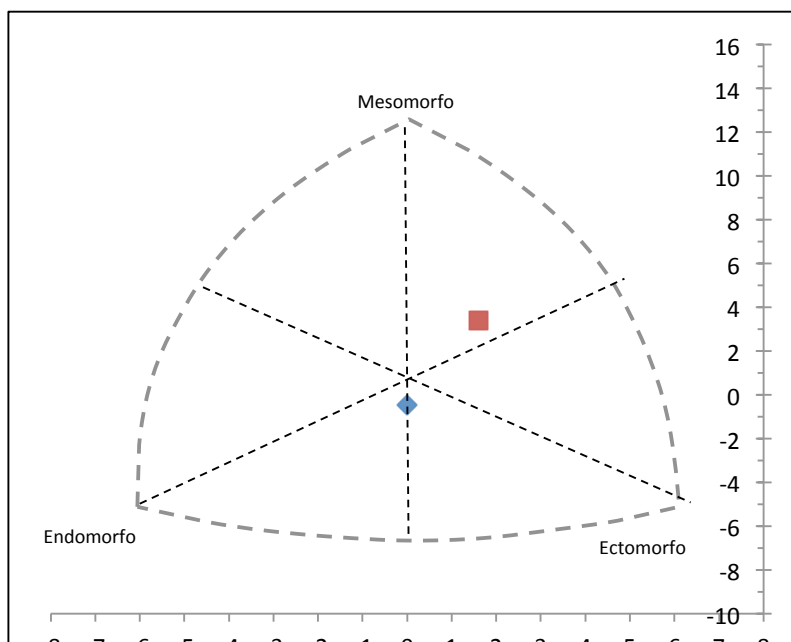
SOMATOTIP	
Endomorfia	2,81
Mesomorfia	2,58
Ectomorfia	2,82

Somatotip

Individual
Fondista



SOMATOCARTA INDIVIDUAL



Observacions: percentatge corporal (11,6-13,28%) dins de paràmetres d'esportista de resistència de bon nivell (entre 6 i 12 es considera òptim). Sumatori de 6 plecs per baix de 63,7, el que està dins de la idoneïtat per a un esportista de llarga distància. L'índex IAM indica una proporció de teixit greix i muscular excel·lent per a la salut; la distribució de greix indica que s'acumula més greix a la zona central que a les extremitats; i els índex de greix a la zona central indiquen un molt estat de salut i un baix risc d'infermetats cardiovasculars. En conclusió, s'està de dins paràmetres de molt bon nivell, però recomanaria que, per a estar "fi", es perda entre 0,5 i 1 kg de pes, sempre amb una dieta equilibrada.