

FORMÜLLER

Vücut yağ yüzdesi:

Burada çeşitli vücut noktalarından alınan deri kıvrımı kalınlıklarına göre vücut yağ %sinin hesaplanması. Burada tr=triceps, sc=scapula, ss=subscapula, si=spinailiaca, abd=abdominal, uy=uyluk, gög=göğüs, bi=biceps, olarak kısaltılmıştır.

Yuhazs Formülü:

$$\% \text{ Yağ} = 5.783 + 0.153(\text{tr} + \text{ss} + \text{si} + \text{ab})$$

Thenk-Tipton Formülü:

$$\% \text{ Yağ} = (0.602 \times \text{si}) + (0.1524 \times \text{ab}) + (0.1020 \times \text{uy}) + (0.1483 \times \text{gög}) + 0.0769 \times \text{tr} - (0.0746 \times \text{sc}) + 6.3139$$

Lange Formülü:

$$\% \text{ Yağ} = (\text{bi} + \text{tr} + \text{sc} + \text{si} + \text{gög} + \text{uy}) \times 0.097 + 3.64$$

Mc Ardle-Katch Formülü:

$$\% \text{ Yağ} (17-26 \text{ Yaş Bayan}) = 0.55 \text{ tr} + 0.31 \text{ ss} + 6.13$$

$$\% \text{ Yağ} (17-26 \text{ Yaş Erkek}) = 0.3 \text{ tr} + 0.58 \text{ ss} + 1.47$$

Behnke-Wilmore Formülü:

$$\% \text{ Yağ} = (\text{FW} \times 100) / \text{W}$$

$$\text{FW} = \text{W} - \text{LBW}$$

$$\text{LBW} = 10.260 + (0.7927 \times \text{Ağırlık}) - (0.3676 \times \text{Ab})$$

(FW=Yağ Ağırlığı, W=Ağırlık, LBW=Yağsız Vücut Ağırlığı)

Brozek Formülü:

$$\% \text{ Yağ} = (4.570 / \text{BD} - 4.142) \times 100$$

(BD=Body Density/Vücut Yoğunluğu.Nasıl hesaplandığı aşağıdadır)

Behnke Formülü:

$$\text{BD} = (5.053 / \text{BD} - 4.614) \times 100$$

(BD=Body Density/Vücut Yoğunluğu.Nasıl hesaplandığı aşağıdadır)

Siri Formülü:

$$\% \text{ Yağ} = (4.95 / \text{DB} - 4.50) \times 100$$

(BD=Body Density/Vücut Yoğunluğu.Nasıl hesaplandığı aşağıdadır)

Doğu Formülü:

$$\% \text{ Yağ} = (2.662566 + 0.5819738 \text{ ab} + 0.2770687 \text{ uy})$$

Zorba Formülü:

$$\% \text{ Yağ} = 0.990 + 0.0047 \text{ Ağırlık} + 0.132 (\text{ab} + \text{tr} + \text{ss} + \text{bi} + \text{si} + \text{uy} + \text{gög})$$

Açıkada Formülü: (15-24 Erkek)

$$\% \text{ Yağ} = -16.72 + 0.49 \text{ tr} - 0.8 \text{ si} + 0.5 \text{ ab} + 1.7(\text{el bileği çevresi})$$

Açıkada Formülü: (14-21 Bayan)

$$\% \text{ Yağ} = 53.47 + \text{kasılı biceps çevr.} + 4.44 \text{ el bileği çevre.} + 0.43 \text{ karın çevr.} - 1.33 \text{ baldır çevresi}$$

Vücut Yoğunluğu/BD:

Burada BD=vücut yoğunluğu, tr=triceps, sc=scapula, ss=subscapula, si=spinailiaca, abd=abdominal, uy=uyluk, gög=göğüs, bi=biceps, olarak kısaltılmıştır.

Durning – Womersley Formülü:

$$BD= 1.1553 - 0.0643 \times X \text{ (Erkek çocuk)}$$

$$BD= 1.1369 - 0.0598 \times X \text{ (Kız çocuk)}$$

Erkek

$$BD= 1.1620 - 0.0630 \times X \text{ (Erkek 17-19 Yaş)}$$

$$BD= 1.1631 - 0.0632 \times X \text{ (Erkek 20-29 Yaş)}$$

$$BD= 1.1422 - 0.0544 \times X \text{ (Erkek 30-39 Yaş)}$$

Bayan

$$BD= 1.1549 - 0.0678 \times X \text{ (Bayan 17-19 Yaş)}$$

$$BD= 1.1599 - 0.0717 \times X \text{ (Bayan 20-29 Yaş)}$$

$$BD= 1.1423 - 0.0632 \times X \text{ (Bayan 30-39 Yaş)}$$

$$\text{Log } X = (bi+tr+ss+si)$$

Sloan-Weir Formülü:**Erkek**

$$BD=1.1043-(0.0133 \times uy) - (0.00131 \times ss)$$

Bayan

$$BD=1.0764-(0.00081 \times si) - (0.00088 \times tr)$$

Parizkova Formülü:

$$BD=1.130 - 0.55(\log tr) - 0.026(\log sc)$$

Lohman Formülü:

$$BD=1.0982-0.000815(tr+sc+ab)+0.0000084(tr+sc+ab)^2$$

Pollock ve ark.Formülü:

$$BD=1.0852 - 0.0008 si - 0.0011 uy$$

Anaerobik Güç:

Dikey Sıçrama/Sargent Jump=

$$P=(\sqrt{4.9 \text{ Ağırlık}} \sqrt{D}) \text{ kgm/sn}$$

D=Dikey sıçrama mesafesi, metre olarak)D=Dikey sıçrama mesafesi, metre olarak)D=Dikey sıçrama mesafesi, metre olarak)

Aerobik Güç:

Cooper Testi/Balke Formülü=

$$VO_2 \text{ ml/kg.dk} = 33.3 + (x - 150) 0.178 \text{ ml/kg.dk}$$

x=1dk koşulan mesafe