



SOMATON

somaton.me

Ako sa pripraviť na skenovací deň

Krátky praktický návod pre presný, rýchly a dôstojný 3D sken postavy

Tento návod pomáha účastníkom pripraviť sa na skenovanie tak, aby výsledok digitálnej antropometrie čo najpresnejšie zachytil reálny obrys tela. Cieľom nie je hodnotenie vzhľadu, ale technická dokumentácia proporcií postavy.

1. Pred skenovacím dňom

Pred príchodom si **vytvor konto** v aplikácii [MOVO eHealth](#), aby si získal svoj osobný QR kód. Ten slúži na aktivovanie skenovacej brány a prepojenie skenu s твоjim výsledkom.

ehealth.movo.sk

Najlepšie je prísť už v **plavkách** alebo vhodnom priliehavom oblečení pod bežným oblečením. Ušetrí sa čas a skenovací deň bude plynulejší pre všetkých. Samotné skenovanie je rýchle, ale príprava rozhoduje o kvalite výsledku.



2. Prečo záleží na oblečení

Digitálna antropometria nehodnotí oblečenie. Skenovacia brána potrebuje čo najčistejšie vidieť tvar tela, jeho obrysy, proporcie a antropometrické body.

Voľné trička, šortky, vysoké nohavičky, jednodielne plavky, výstuž, vlasy cez telo alebo doplnky môžu prekryť dôležité časti postavy a znížiť presnosť skenu.

Jednoduché pravidlo

Čím jednoduchšie, priliehavejšie a menej rušivé oblečenie, tým presnejší výsledok.



3. Ženy - vhodná príprava

Najvhodnejšie sú **dvojdielne priliehavé plavky** alebo jednoduchý športový dvojdielny úbor. Horný diel má byť bez výraznej výstuže, push-up efektu, volánov alebo ozdôb. Spodný diel nemá zakrývať pás, panvu a hornú časť stehien viac, než je potrebné.

Dlhšie vlasy si zopni dozadu tak, aby neprekryli krk, ramená, chrbát ani trup. Účes nesmie umelo zvyšovať výšku postavy - nevhodný je vysoký drdol na vrchu hlavy.

Nevhodné sú jednodielne plavky, vysoký pás, plavkové šortky, suknička, voľné tričko, veľká výstuž, hodinky, retiazky a vlasy voľne spustené cez telo.



4. Muži - vhodná príprava

Najvhodnejšie sú krátke priliehavé plavky, **slipové plavky** alebo úzke športové spodné prádlo. Oblečenie má kopírovať telo a nemá zakrývať panvu ani hornú časť stehien viac, než je potrebné.

Nevhodné sú voľné plavkové šortky, dlhé kraťasy, cyklistické nohavice, kompresné legíny, tričko, tielko, ponožky, hodinky, náramky a retiazky. Ak sú vlasy dlhé, musia byť v cope ako pri inštrukcii u žien vyššie.

5. Ako bude prebiehať skenovací deň

1. Po príchode sa prihlásiš podľa pokynov organizátora a **pripravíš si svoj QR kód** (vo svojom mobile).
2. Dostaneš krátke **inštrukcie** k príprave, prezlečeniu a polohe tela pri skenovaní.
3. Pred skenom sa vyzlečieš do vhodného oblečenia (plavky na sebe). V prípravnej miestnosti sa môže naraz pripravovať viac osôb, **vždy však len osoby rovnakého pohlavia**.
4. **Ak potrebuješ viac súkromia** alebo ti niečo nie je príjemné, povedz to organizátorovi. Proces má byť pokojný, bezpečný a dôstojný.
5. **Samotné skenovanie trvá krátko (30s)**. Počas neho stojíš podľa pokynov tak, aby sken čo najlepšie zachytil proporcie postavy.

6. Čo môže obsahovať výsledok

Výsledkom nie je hodnotenie krásy ani porovnávanie ľudí. Cieľom je technická dokumentácia tvojej postavy a lepšie porozumenie tomu, ako je tvoje telo proporčne usporiadané.

Výstup	Na čo slúži
3D model postavy	digitálny obraz tela a jeho obrysov
Radarový graf typológie	percentuálna blízkosť k typom A-E
Dĺžky, šírky a obvody	prepočty voči výške a proporciám tela
Antropometrické body	orientačné polohy kĺbov a dôležitých bodov
Proporčné rezy tela	členenie tela podľa výšky a segmentov
Odvođené vizualizácie	grafy, tabuľky a interpretácie vytvorených dát

7. Päť základných typológií postavy

SOMATON pracuje s piatimi základnými typmi postavy. Väčšina ľudí nie je čistý jeden typ, ale kombinácia viacerých typov, pričom jeden z nich zvyčajne dominuje.

Typ	Názov	Stručný význam
A	Atletický / vitruviánsky	Proporčná súmernosť, širšie ramená, užšie boky, vyrovnannejšie telesné pomery.
B	Hruškový / trapézový	U žien výraznejšia panva, boky, zadok a stehná; u mužov špecifickejší trapézový charakter trupu.
C	Silový / ramenatý	Robustnejšie ramená, hrudník a kĺby, kratší krk a častejší vyšší silový potenciál.
D	Južný / krátkotrupý	Kratší trup, dlhšie končatiny, vyššie ťažisko a subtílnejšia kostrová stavba.
E	Severný / guľatý	Dlhší robustnejší trup, kratšie končatiny, mohutnejšie kĺby a vyššia schopnosť udržiavať teplo.

Dôležité

Typológia nie je nálepka ani diagnóza. Je to orientačný model, ktorý pomáha lepšie chápať proporcie, pohybové predpoklady a rozdiely medzi ľuďmi.

8. Výsledky nie sú zdravotná diagnóza

Projekt SOMATON je vo výskumno-vývojovej a experimentálnej fáze. Výstupy zo skenovania majú informatívny charakter a nemajú nahrádzať lekárske, fyzioterapeutické ani iné odborné vyšetrenie.

Ak riešiš bolesť, zranenie, zdravotný problém alebo podozrenie na anatomickú odchýlku, konzultuj to s lekárom alebo príslušným odborníkom.

9. Osobné údaje a bezpečnosť

Osobné údaje spracúvame podľa podmienok platformy MOVO eHealth / SOMATON a pravidiel GDPR. Spracovanie slúži najmä na experimentálnu prevádzku platformy, zdokonaľovanie procesov a tvorbu anonymných somatometrických databáz na štatistické, výskumné a vedecké účely.

V podmienkach je uvedené, že platforma Somaton nevytvára biometrické údaje určené na identifikáciu osoby na základe opätovného zosnímania postavy a že pri spracúvaní nedochádza k prenosu osobných údajov do krajín mimo režimu GDPR.

Účastník má právo na prístup k údajom, opravu, výmaz, obmedzenie spracúvania, námietku, prenos údajov a možnosť odvolať súhlas podľa uvedených podmienok.

Etická komisia

Výskumná časť projektu digitálnej antropometrie bola prerokovaná a schválená Etickou komisiou UKF v Nitre dňa 3. 4. 2024 pod číslom UKF/197/2024/191013:002.

Podrobnosti o spracúvaní osobných údajov, testovacej fáze a etickom schválení nájdeš tu:

<https://ehealth.movo.sk/terms-and-conditions#podmienky-testovacej-fazy>

10. Kde nájdeš viac informácií (články)

- (2020) [Existuje ideál ženskej telesnej krásy?](#)
- (2020) [Ako rozlišovať rôzne druhy mužskej a ženskej postavy?](#)
- (2024) [Zisti, aký máš typ postavy \(pohyb vs. krása\)](#)
- (2024) [Ako analýza tvojej postavy ti prispeje k sebapoznaniu?](#)
- (2024) [Čo sa o sebe dozvieš vďaka digitálnej antropometrii?](#)
- (2024) [Šport si vyberá teba alebo ty šport?](#)
- (2024) [Nové pohľady na typológiu postáv v športe](#)
- (2025) [Tvorenie novej vedeckej typológie ľudských postáv](#)
- (2025) [Antropometrický projekt Somaton a jeho možný vplyv na vedecké poznanie](#)
- (2026) [Video podcast: Šport si nevyberáš ty, šport si vyberá teba](#)
- (2026) [Od 3D skenera k smartphonu](#)

Ďakujeme

Tvoj sken je osobný výsledok aj **malý príspevok k väčšiemu poznaniu o ľudskom tele**. Pomáhaš nám budovať databázu, ktorá môže zlepšiť chápanie proporcií, pohybu, športových predpokladov a individuálnych rozdielov medzi ľuďmi.

11. Zodpovedný kontakt

PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

vlado@vladozlatos.com

+421 904 140 305

@vladozlatos



SOMATON

somaton.me