

Отчёт по составу тела



Клиника «Замерь меня полностью»

Профессор Обхватов | +7 (700) 777-77-77 | santi@example.com | example.com

Имя	Частичный Олег Владимирович
ID клиента	1736200013
Создан	2025-06-10
Отчёт сформирован	2026-10-14 14:52

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-10-10 09:00
Возраст	34
Вес	76.0 kg
Рост	178.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 13.3 %
Процент жира (US Navy)	12.8 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	10.1 kg
Сухая масса	65.9 kg
Мышечная масса (Janssen)	32.4 kg

Справочные

ИМТ	24.0
Базальный метаболизм	1708 kcal
Талия/рост (WHtR)	0.45
Площадь тела (BSA)	1.9 m²

Пояснения. BMI — индекс массы тела (справочный). BF% — процент жировой массы, оценка калиперометрией. WHR — отношение талии к бёдрам. WHtR — отношение талии к росту. BSA — площадь поверхности тела. SMM — скелетно-мышечная масса.

Сводка изменений

Период: 2025-06-10 09:00 → 2025-10-10 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	78.0	76.0	-2.0 kg
Процент жира	14.6 %	13.3 %	-1.2 %
Жировая масса (kg)	11.4	10.1	-1.2 kg
Сухая масса (kg)	66.6	65.9	-0.8 kg

Дисклеймер: Оценка по калиперометрии, погрешность ±3-6%, не является медицинским диагнозом. Для точной диагностики используйте DXA.

Комментарий специалиста

(заполняется специалистом)

Специалист

Дата

Методы и источники

Отчёт построен на следующих методах:

- **% жировой массы** — Durnin & Womersley (1974); Jackson & Pollock (1978); Hodgdon & Beckett (1984, US Navy)
- **Скелетно-мышечная масса** — Lee et al. (2000); Janssen et al. (2000)
- **Площадь поверхности тела** — Du Bois & Du Bois (1916)
- **Базальный метаболизм** — Mifflin et al. (1990)
- **Категории оценки** — ACSM Guidelines (Body fat); WHO (BMI, WHR)

Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.