



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя: Восемнадцатилетний Егор
ID клиента: 013
Создан: 2025-05-01
Отчёт сформирован: 2026-10-14 14:52

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-11-01 10:00
Возраст	18
Вес	72.0 kg
Рост	180.0 cm
Условия замера	Стандартные

ISAK

Σ8	68.0 mm
----	---------

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	16.3 %
Процент жира (US Navy)	11.2 %
Процент жира (JP7)	→ 8.5 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	6.1 kg
Сухая масса	65.9 kg
Мышечная масса (Lee)	32.9 kg
Мышечная масса (Janssen)	33.1 kg

Справочные

ИМТ	22.2
Талия/бёдра (WHR)	0.82
Талия/рост (WHtR)	0.44
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: 2025-05-01 10:00 → 2025-11-01 10:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	70.0	72.0	+2.0 kg
Процент жира	8.0 %	8.5 %	+0.5 %
Жировая масса (kg)	5.6	6.1	+0.5 kg
Сухая масса (kg)	64.4	65.9	+1.5 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.