



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя: Петров Иван Сергеевич
ID клиента: 1735000001
Создан: 2025-01-15
Отчёт сформирован: 2026-10-14 14:56

Последнее измерение

Общие

Дата	2026-01-20 09:30
Возраст	33
Вес	76.0 kg
Рост	178.0 cm
Условия замера	Стандартные ТЕМ складок: 1.45 % (норма < 7.5%) ★

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 11.8 %
Процент жира (US Navy)	12.8 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	9.0 kg
Сухая масса	67.0 kg
Мышечная масса (Janssen)	32.5 kg

Справочные

ИМТ	24.0
Базальный метаболизм	1713 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: 2025-01-15 09:00 → 2026-01-20 09:30

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	82.0	76.0	-6.0 kg
Процент жира	15.6 %	11.8 %	-3.8 %
Жировая масса (kg)	12.8	9.0	-3.8 kg
Сухая масса (kg)	69.2	67.0	-2.2 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

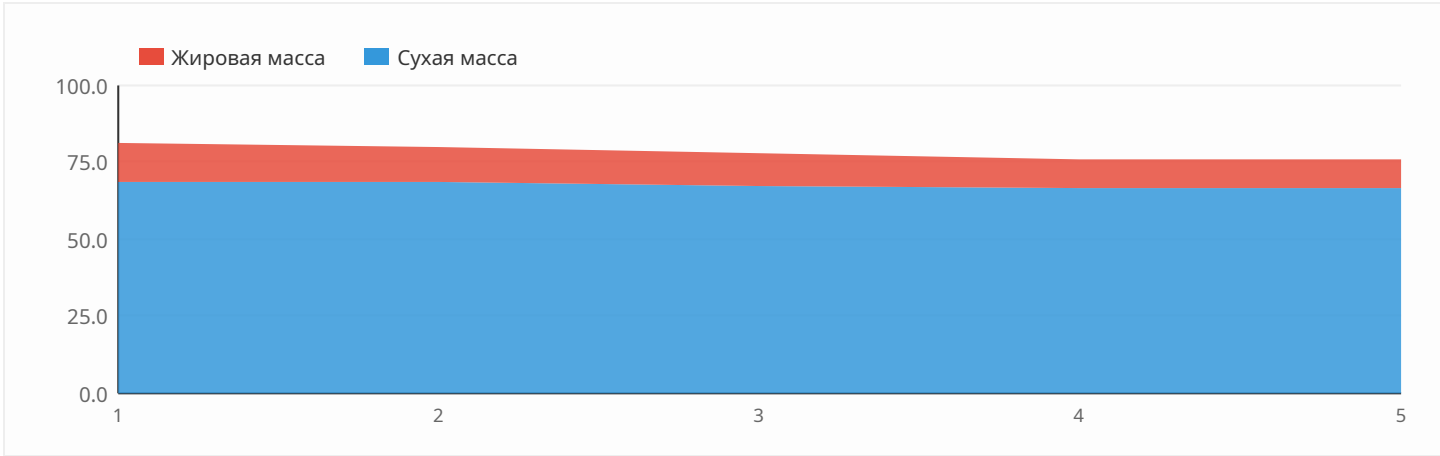
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

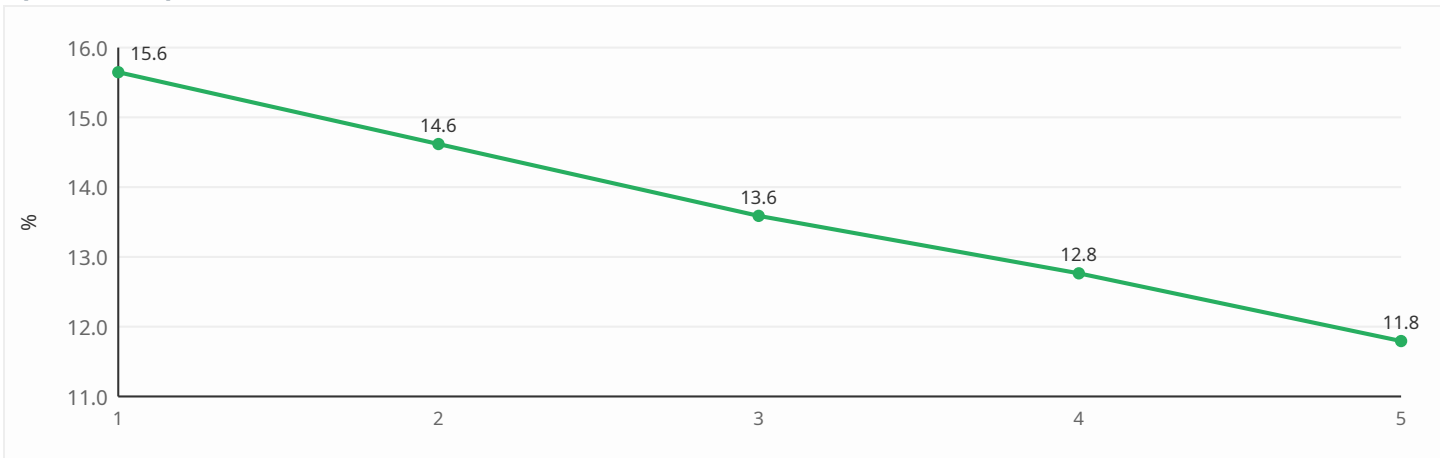
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

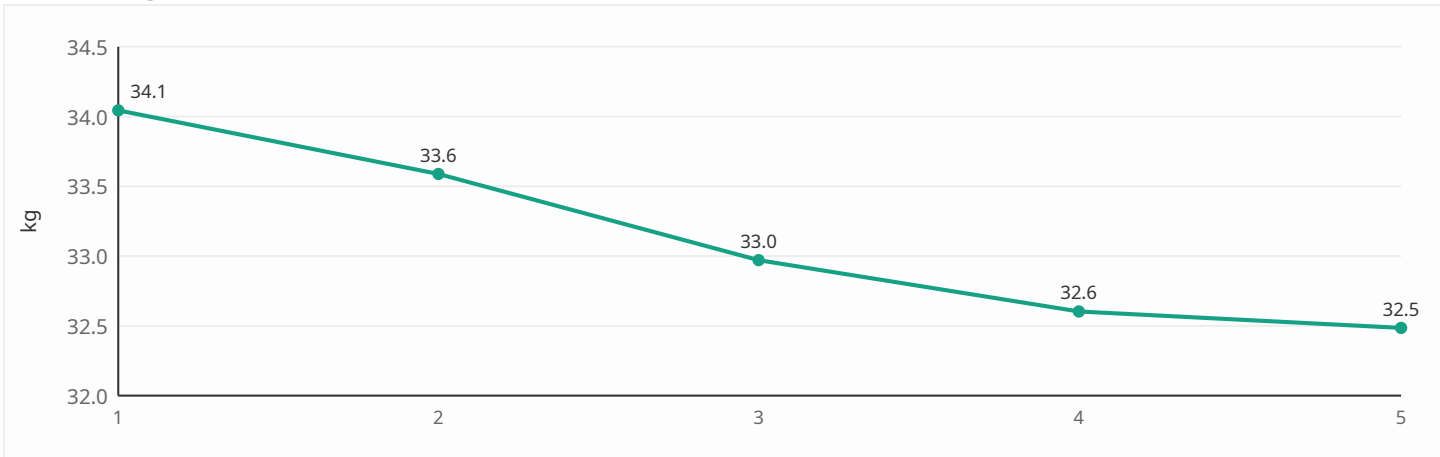
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		82.0	76.0	-6.0 kg
Процент жира		15.6	11.8	-3.8 %
Талия (cm)		86.0	80.0	-6.0 cm
ИМТ		25.9	24.0	-1.9
Мышцы (kg)		34.1	32.5	-1.6 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1778.0	1713.0	-65.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	DW %	Navy %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	TEM
2025-01-15	82.0	15.6	16.4	15.6	12.8	69.2	34.1	25.9	0.48	
Заметка: Начало сушки										
2025-03-20	80.5	14.6	15.3	14.6	11.8	68.7	33.6	25.4	0.47	
2025-06-10	78.0	13.6	14.0	13.6	10.6	67.4	33.0	24.6	0.46	
2025-09-05	76.5	12.8	13.2	12.8	9.8	66.7	32.6	24.1	0.45	★
Заметка: Отличный прогресс										
2026-01-20	76.0	11.8	12.8	11.8	9.0	67.0	32.5	24.0	0.45	★
Заметка: Финальный замер после сушки										