

Отчёт по составу тела



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя: Иванова Мария
ID клиента: 1735100002
Создан: 2025-02-10
Отчёт сформирован: 2026-10-14 14:56

Последнее измерение

Общие

Дата	2026-02-15 10:30
Возраст	31
Вес	62.5 kg
Рост	165.0 cm
Условия замера	Стандартные ТЕМ складок: 5.32 % (норма < 7.5%) ✓

ISAK

Σ8	79.5 mm
----	---------

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	23.8 %
Процент жира (US Navy)	23.5 %
Процент жира (JP7)	→ 17.0 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	10.6 kg
Сухая масса	51.9 kg
Мышечная масса (Lee)	22.4 kg
Мышечная масса (Janssen)	21.8 kg

Справочные

ИМТ	23.0
Базальный метаболизм	1340 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.76
Талия/рост (WHtR)	0.42
Площадь тела (BSA)	1.7 m ²

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: 2025-02-10 10:00 → 2026-02-15 10:30

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	68.0	62.5	-5.5 kg
Процент жира	24.9 %	17.0 %	-7.9 %
Жировая масса (kg)	16.9	10.6	-6.3 kg
Сухая масса (kg)	51.1	51.9	+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

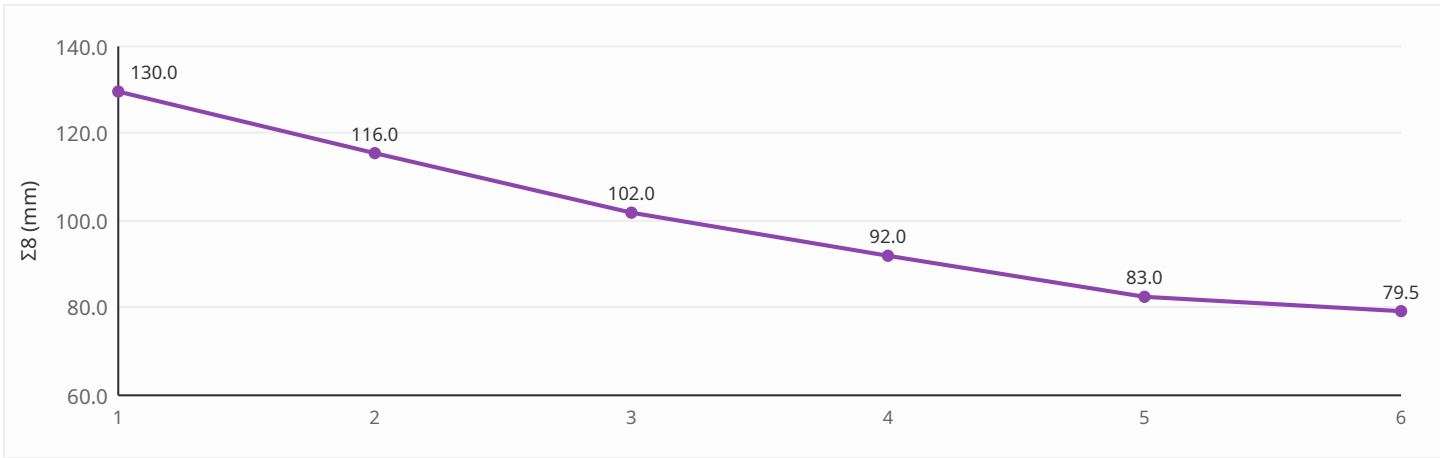
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

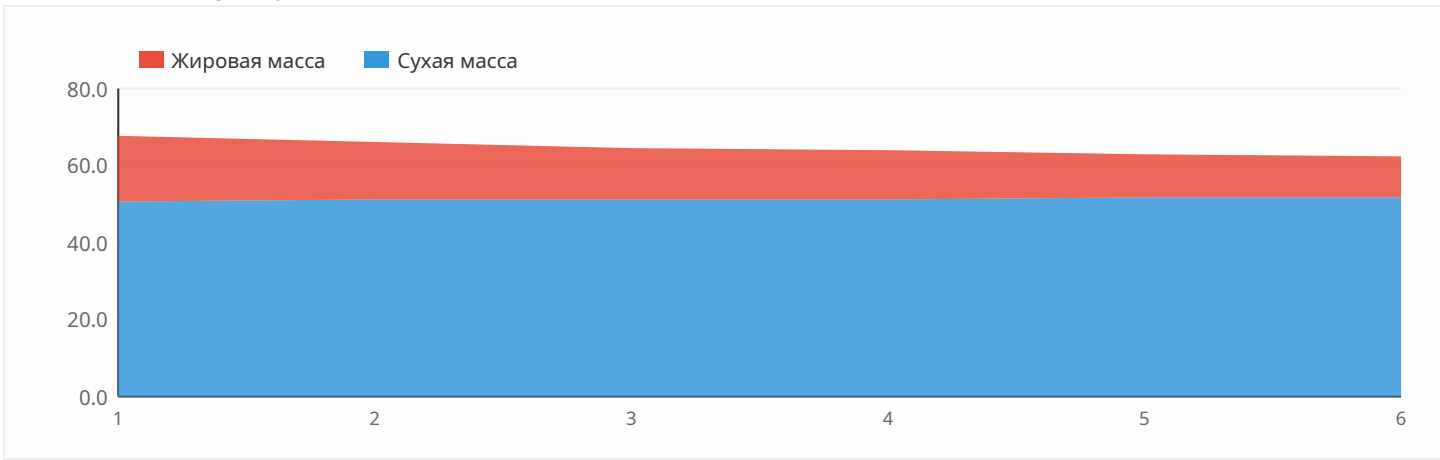
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

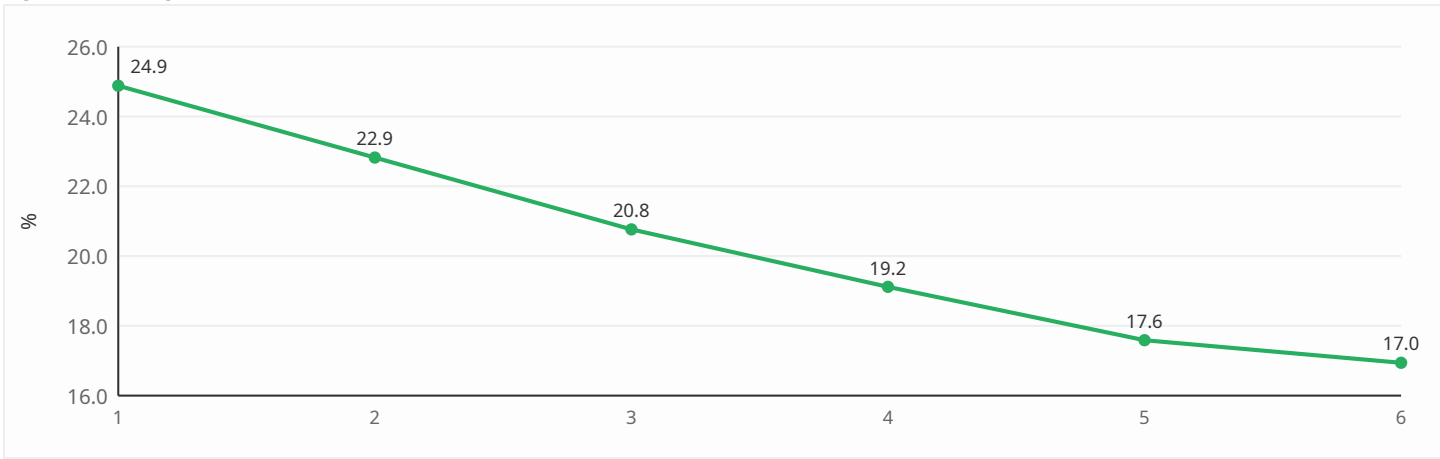
Σ8 (mm)



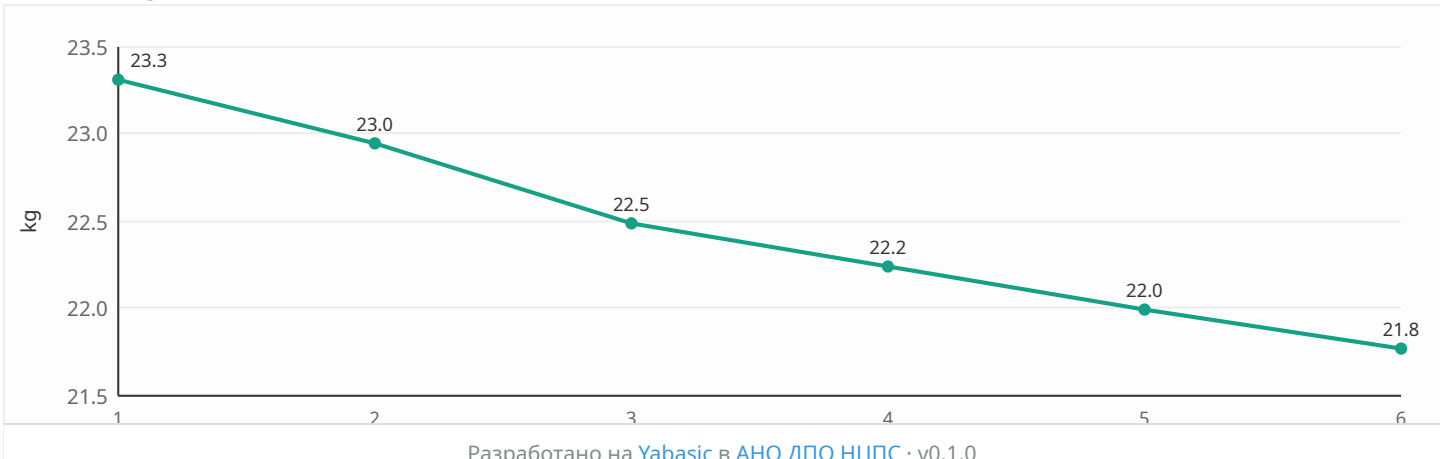
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		68.0	62.5	-5.5 kg
Процент жира		24.9	17.0	-7.9 %
Талия (cm)		78.0	69.5	-8.5 cm
ИМТ		25.0	23.0	-2.0
Мышцы (kg)		23.3	21.8	-1.5 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1405.0	1340.0	-65.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	Σ8 (mm)	DW %	Navy %	JP7 %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR	TEM
2025-02-10	68.0	130.0	31.0	30.4	24.9	24.9	16.9	51.1	23.3	25.0	0.80	0.47	
Заметка: Первый визит, полный протокол													
2025-04-15	66.5	116.0	29.3	28.2	22.9	22.9	15.2	51.3	23.0	24.4	0.78	0.45	
2025-06-20	65.0	102.0	27.4	26.4	20.8	20.8	13.5	51.5	22.5	23.9	0.78	0.44	
2025-08-25	64.0	92.0	26.0	25.4	19.2	19.2	12.3	51.7	22.2	23.5	0.77	0.43	
2025-11-10	63.0	83.0	24.4	24.1	17.6	17.6	11.1	51.9	22.0	23.1	0.76	0.42	
Заметка: Стабильный результат													
2026-02-15	62.5	79.5	23.8	23.5	17.0	17.0	10.6	51.9	21.8	23.0	0.76	0.42	✓
Заметка: Поддержание													