



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя: Спортивная Анна
ID клиента: 1735500006
Создан: 2025-01-15
Отчёт сформирован: 2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-11-15 10:00
Возраст	23
Вес	53.0 kg
Рост	168.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 20.1 %
Процент жира (US Navy)	21.7 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	10.7 kg
Сухая масса	42.3 kg
Мышечная масса (Janssen)	20.5 kg

Справочные

ИМТ	18.8
Базальный метаболизм	1304 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.71
Талия/рост (WHtR)	0.39
Площадь тела (BSA)	1.6 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 10:00 → 2025-11-15 10:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	54.0	53.0	-1.0 kg
Процент жира	22.8 %	20.1 %	-2.7 %
Жировая масса (kg)	12.3	10.7	-1.7 kg
Сухая масса (kg)	41.7	42.3	+0.7 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

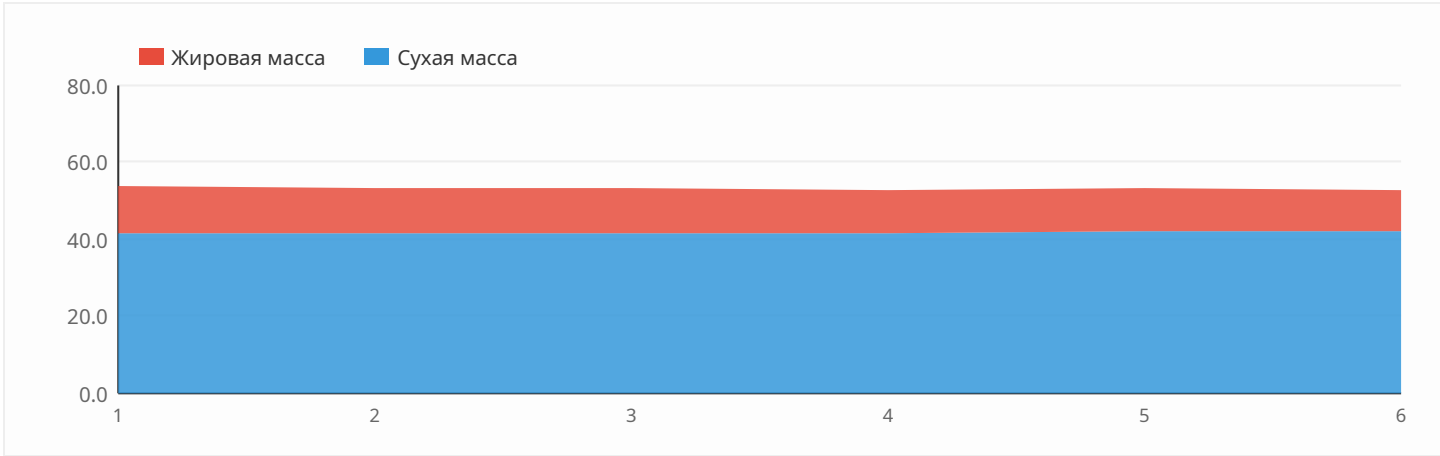
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

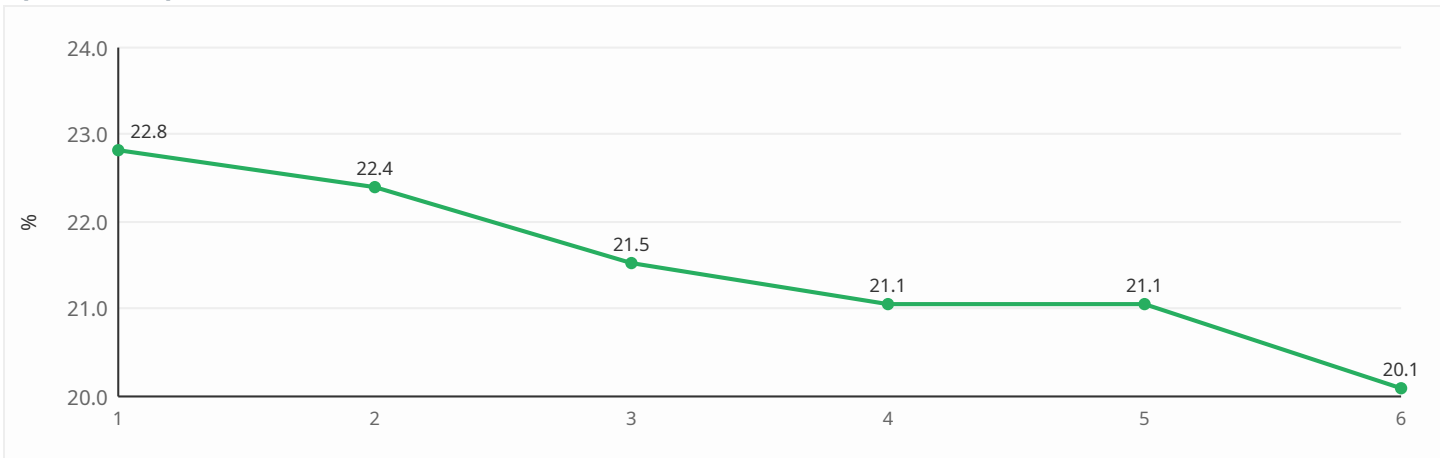
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

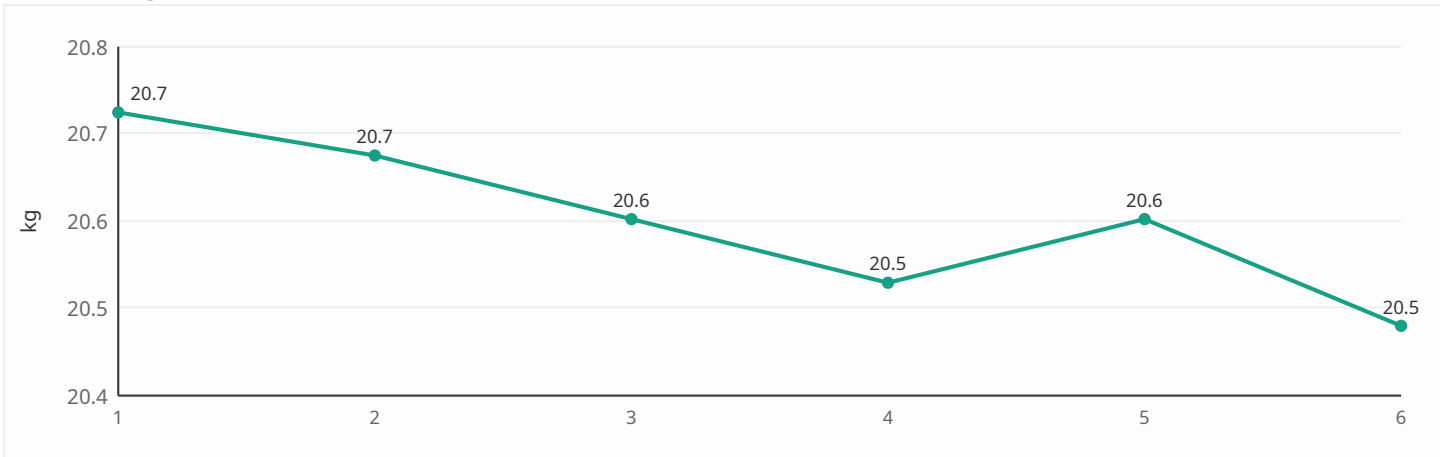
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		54.0	53.0	-1.0 kg
Процент жира		22.8	20.1	-2.7 %
Талия (cm)		68.0	66.0	-2.0 cm
ИМТ		19.1	18.8	-0.4
Мышцы (kg)		20.7	20.5	-0.2 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1314.0	1304.0	-10.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	DW %	Navy %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR
2025-01-15	54.0	22.8	23.0	22.8	12.3	41.7	20.7	19.1	0.72	0.40
2025-03-15	53.8	22.4	22.8	22.4	12.1	41.7	20.7	19.1	0.72	0.40
2025-05-15	53.5	21.5	22.2	21.5	11.5	42.0	20.6	19.0	0.72	0.40
Заметка: Форма хорошая										
2025-07-15	53.2	21.1	22.2	21.1	11.2	42.0	20.5	18.8	0.71	0.40
2025-09-15	53.5	21.1	22.5	21.1	11.3	42.2	20.6	19.0	0.72	0.40
2025-11-15	53.0	20.1	21.7	20.1	10.7	42.3	20.5	18.8	0.71	0.39
Заметка: Поддержание										