



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя	Качков Дмитрий Игоревич
ID клиента	1735600007
Создан	2025-01-10
Отчёт сформирован	2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-10-10 08:00
Возраст	30
Вес	95.0 kg
Рост	180.0 cm
Условия замера	Стандартные ТЕМ складок: 22.98 % (норма < 7.5%) ⚠

ТЕМ: превышение порога (повторите замер) — triceps: 28.28 %, subscapular: 17.68 %

ISAK

Σ8	53.0 mm
----	---------

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	11.3 %
Процент жира (US Navy)	13.3 %
Процент жира (JP7)	→ 7.2 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	6.9 kg
Сухая масса	88.1 kg
Мышечная масса (Lee)	45.8 kg
Мышечная масса (Janssen)	37.6 kg

Справочные

ИМТ	29.3
Базальный метаболизм	1930 kcal
Талия/рост (WHtR)	0.46
Площадь тела (BSA)	2.1 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: 2025-01-10 08:00 → 2025-10-10 08:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	92.0	95.0	+3.0 kg
Процент жира	7.0 %	7.2 %	+0.3 %
Жировая масса (kg)	6.4	6.9	+0.5 kg
Сухая масса (kg)	85.6	88.1	+2.5 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

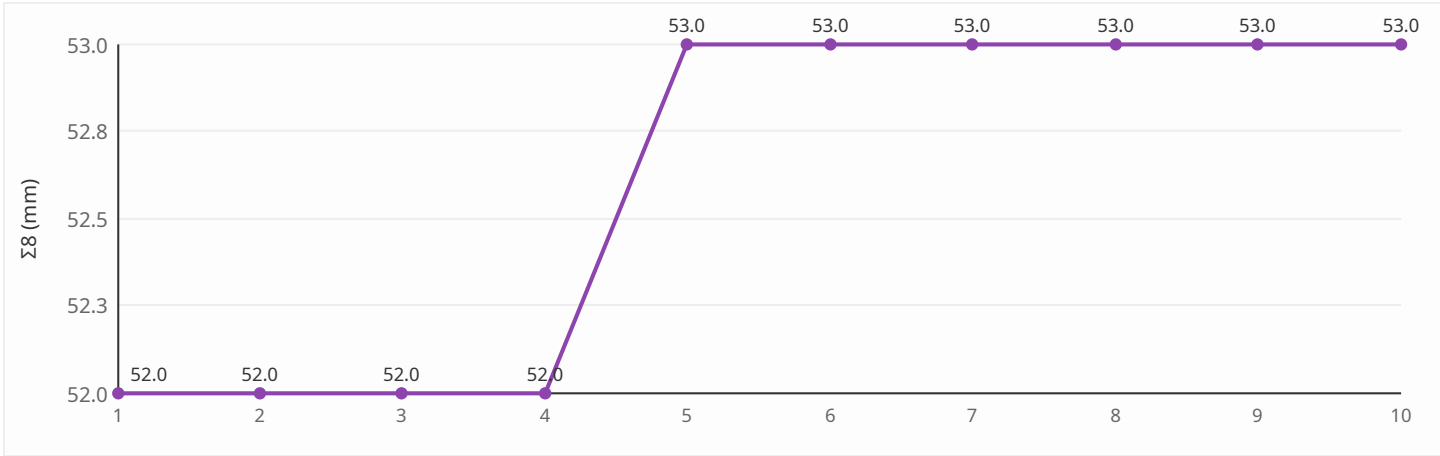
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

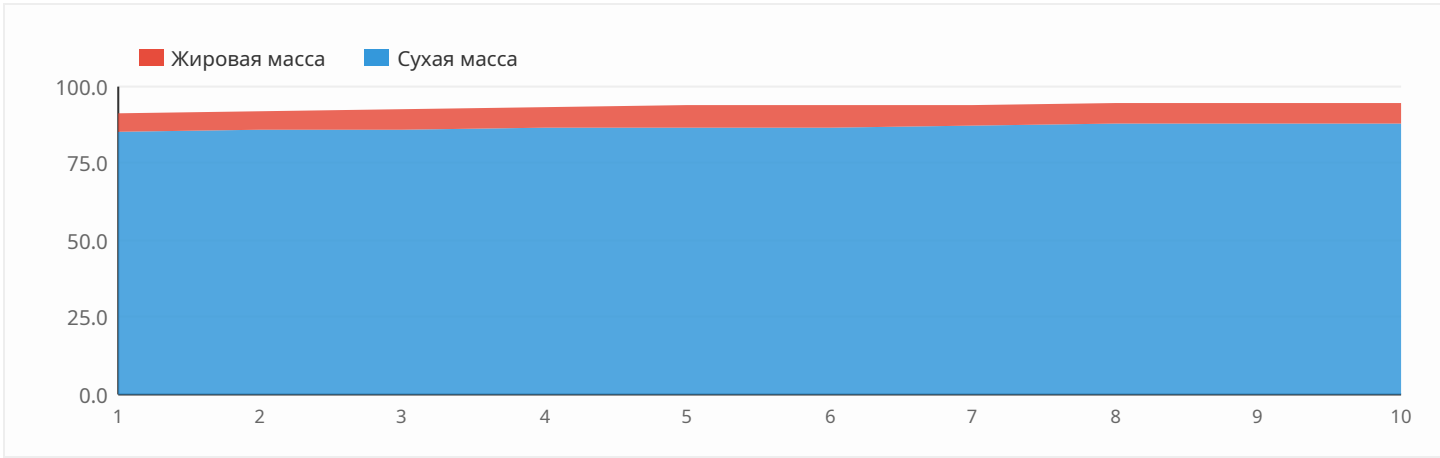
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

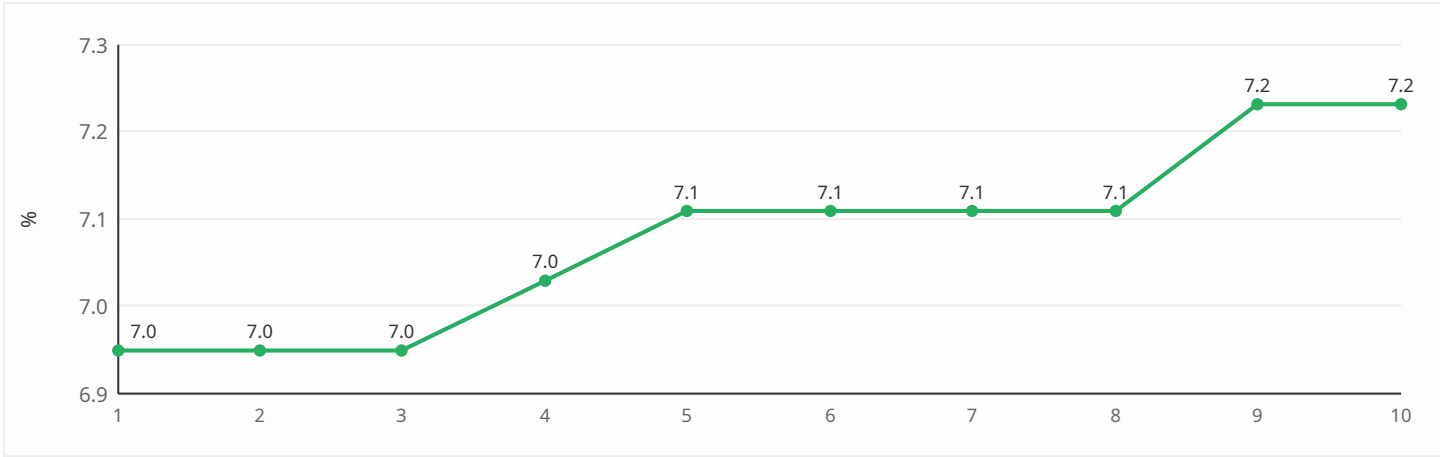
Σ8 (mm)



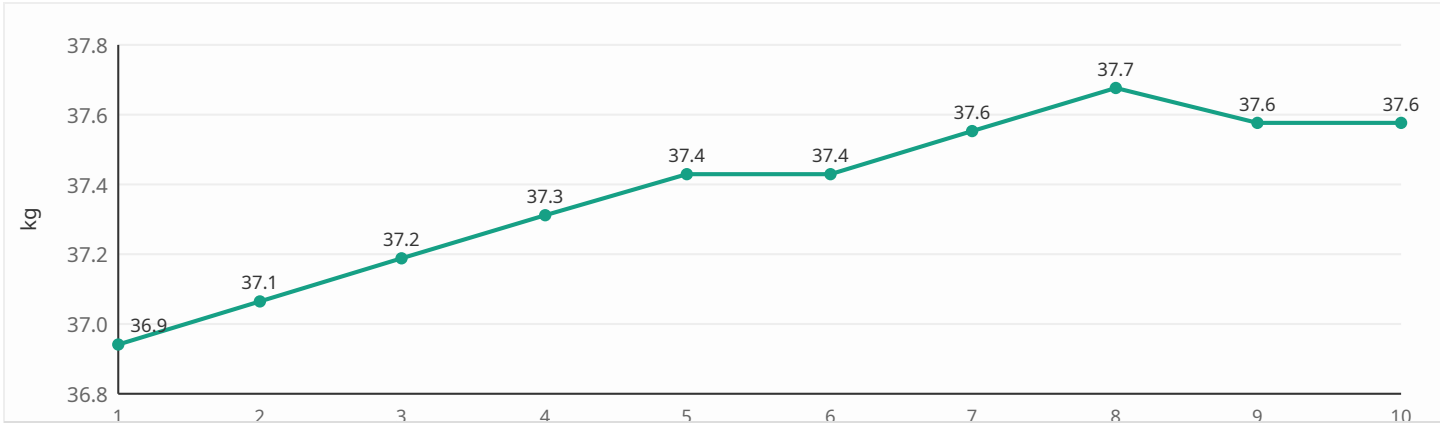
Состав тела: жир и сухая масса



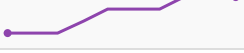
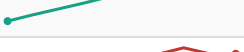
Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		92.0	95.0	+3.0 kg
Процент жира		7.0	7.2	+0.3 %
Талия (cm)		82.0	83.5	+1.5 cm
ИМТ		28.4	29.3	+0.9
Мышцы (kg)		36.9	37.6	+0.6 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1905.0	1930.0	+25.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	Σ8 (mm)	DW %	Navy %	JP7 %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WhtR	TEM
2025-01-10	92.0	52.0	11.0	12.1	7.0	7.0	6.4	85.6	36.9	28.4	0.46	
Заметка: Старт набора массы												
2025-02-10	92.5	52.0	11.0	12.1	7.0	7.0	6.4	86.1	37.1	28.5	0.46	
2025-03-10	93.0	52.0	11.0	12.1	7.0	7.0	6.5	86.5	37.2	28.7	0.46	
2025-04-10	93.5	52.0	11.3	12.5	7.0	7.0	6.6	86.9	37.3	28.9	0.46	
2025-05-10	94.0	53.0	11.3	12.9	7.1	7.1	6.7	87.3	37.4	29.0	0.46	
2025-06-10	94.0	53.0	11.3	12.9	7.1	7.1	6.7	87.3	37.4	29.0	0.46	
2025-07-10	94.5	53.0	11.3	12.9	7.1	7.1	6.7	87.8	37.6	29.2	0.46	
2025-08-10	95.0	53.0	11.3	13.3	7.1	7.1	6.8	88.2	37.7	29.3	0.46	
2025-09-10	95.0	53.0	11.3	13.3	7.2	7.2	6.9	88.1	37.6	29.3	0.46	
2025-10-10	95.0	53.0	11.3	13.3	7.2	7.2	6.9	88.1	37.6	29.3	0.46	⚠
Заметка: Плато, доволен												