

Отчёт по составу тела



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя	Бегунов Алексей Сергеевич
ID клиента	1735800009
Создан	2025-01-05
Отчёт сформирован	2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-09-05 08:00
Возраст	35
Вес	62.0 kg
Рост	178.0 cm
Условия замера	Стандартные

ISAK

Σ8	26.0 mm
----	---------

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	3.1 %
Процент жира (US Navy)	5.4 %
Процент жира (JP7)	→ 3.5 %
Категория	Крайне низкий

Массы

Жировая масса	2.2 kg
Сухая масса	59.8 kg
Мышечная масса (Lee)	32.0 kg
Мышечная масса (Janssen)	28.9 kg

Справочные

ИМТ	19.6
Базальный метаболизм	1563 kcal
Талия/рост (WHtR)	0.39
Площадь тела (BSA)	1.8 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: 2025-01-05 08:00 → 2025-09-05 08:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	64.0	62.0	-2.0 kg
Процент жира	4.9 %	3.5 %	-1.5 %
Жировая масса (kg)	3.2	2.2	-1.0 kg
Сухая масса (kg)	60.8	59.8	-1.0 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

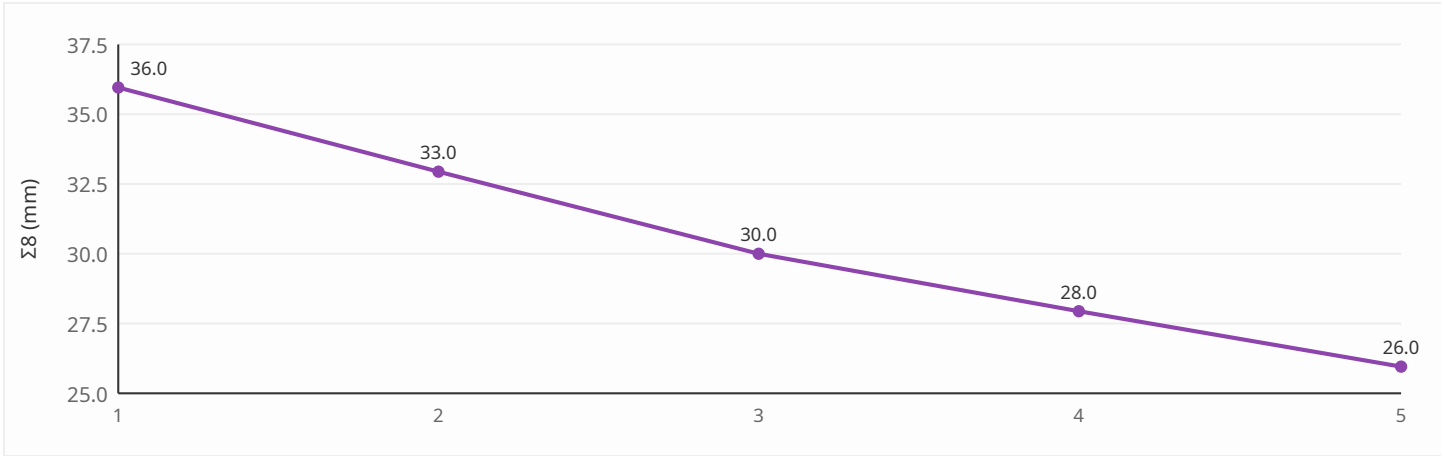
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

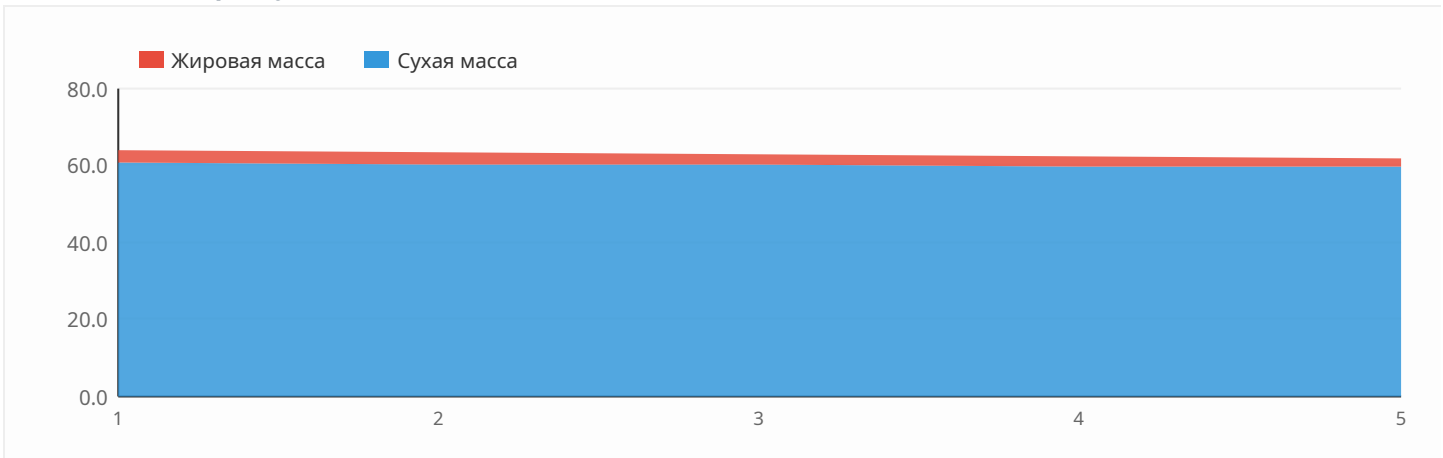
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

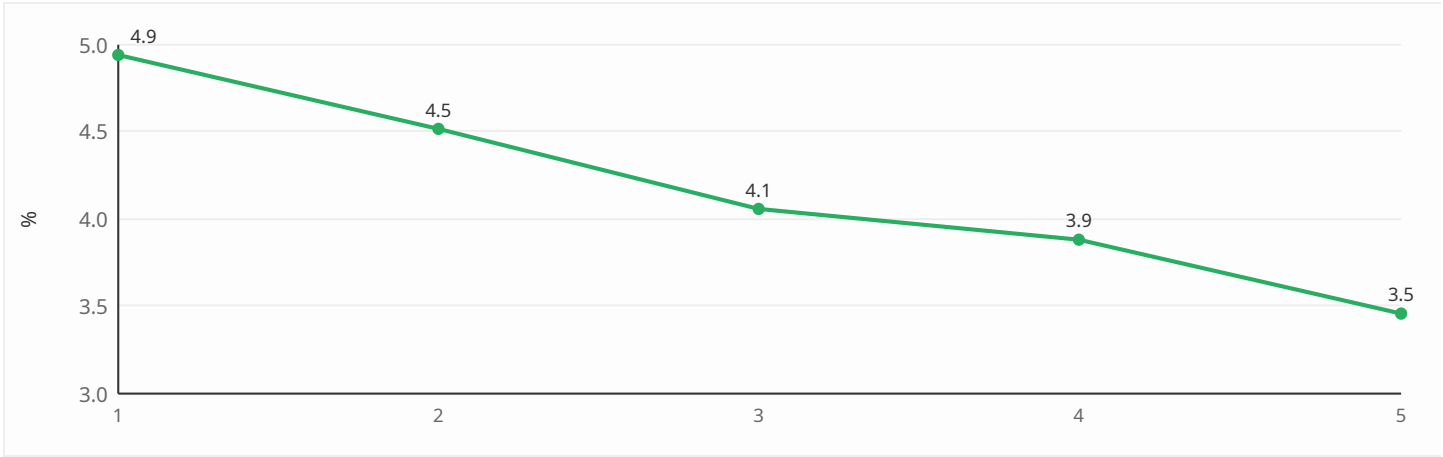
Σ8 (mm)



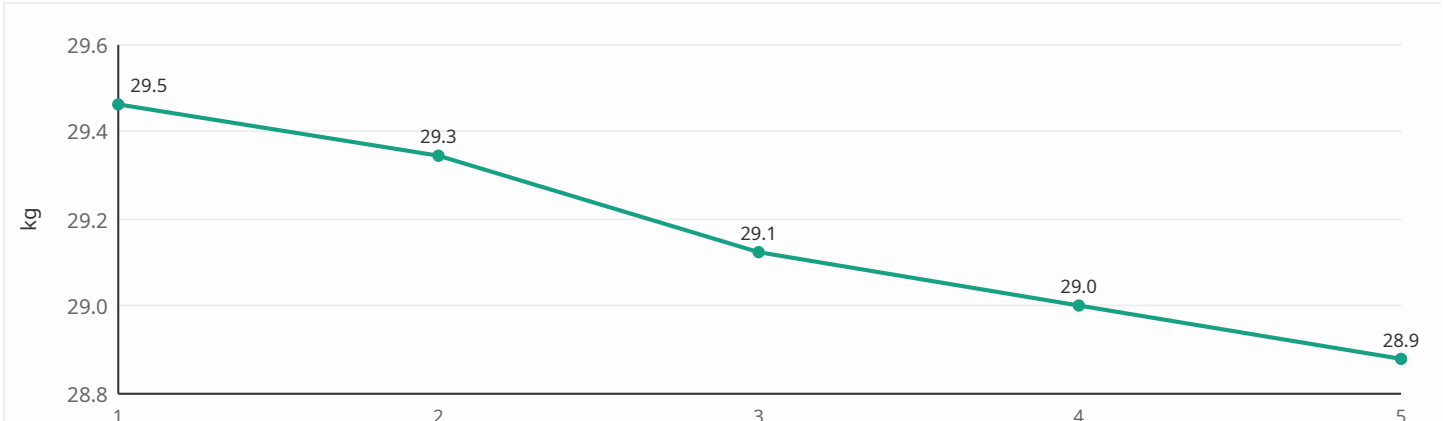
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		64.0	62.0	-2.0 kg
Процент жира		4.9	3.5	-1.5 %
Талия (cm)		72.0	70.0	-2.0 cm
ИМТ		20.2	19.6	-0.6
Мышцы (kg)		29.5	28.9	-0.6 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1588.0	1563.0	-25.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	Σ8 (mm)	DW %	Navy %	JP7 %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHtR
2025-01-05	64.0	36.0	7.0	6.9	4.9	4.9	3.2	60.8	29.5	20.2	0.40
Заметка: Начало подготовки											
2025-03-05	63.5	33.0	6.2	6.4	4.5	4.5	2.9	60.6	29.3	20.0	0.40
2025-05-05	63.0	30.0	4.5	5.9	4.1	4.1	2.6	60.4	29.1	19.9	0.40
2025-07-05	62.5	28.0	4.1	5.9	3.9	3.9	2.4	60.1	29.0	19.7	0.40
2025-09-05	62.0	26.0	3.1	5.4	3.5	3.5	2.2	59.8	28.9	19.6	0.39
Заметка: За неделю до марафона											