

Отчёт по составу тела



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя	Долгий Виктор Петрович
ID клиента	1736000011
Создан	2025-01-05
Отчёт сформирован	2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2026-02-15 09:00
Возраст	41
Вес	82.0 kg
Рост	180.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 20.2 %
Процент жира (US Navy)	19.1 %
Категория	Средний

Массы

Жировая масса	16.5 kg
Сухая масса	65.5 kg
Мышечная масса (Janssen)	33.3 kg

Справочные

ИМТ	25.3
Базальный метаболизм	1745 kcal
Талия/рост (WHtR)	0.49
Площадь тела (BSA)	2.0 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 09:00 → 2026-02-15 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	95.0	82.0	-13.0 kg
Процент жира	26.7 %	20.2 %	-6.6 %
Жировая масса (kg)	25.4	16.5	-8.9 kg
Сухая масса (kg)	69.6	65.5	-4.1 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

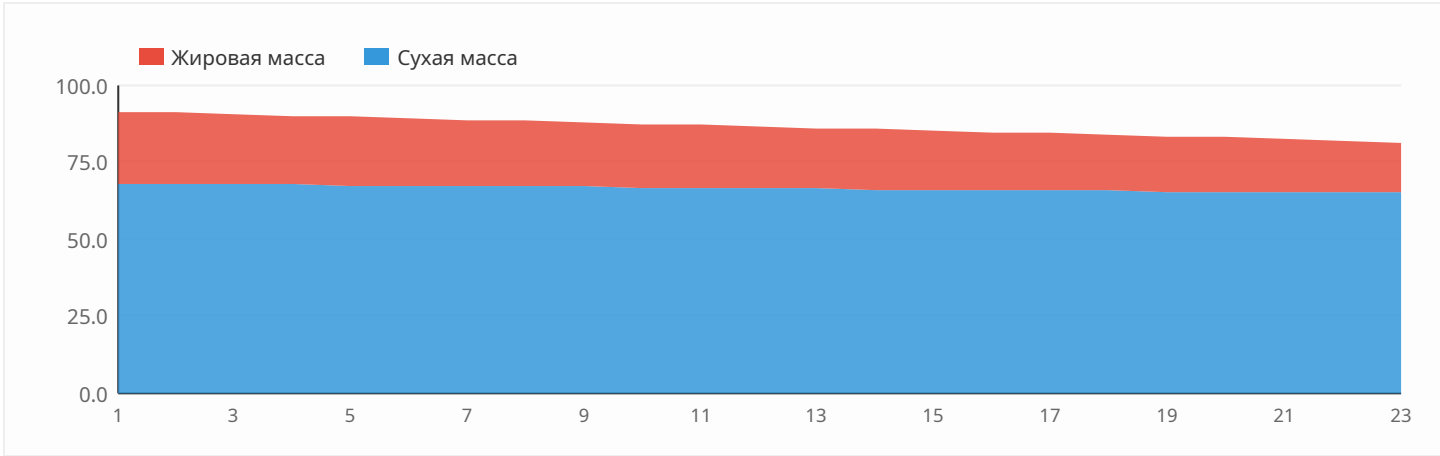
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

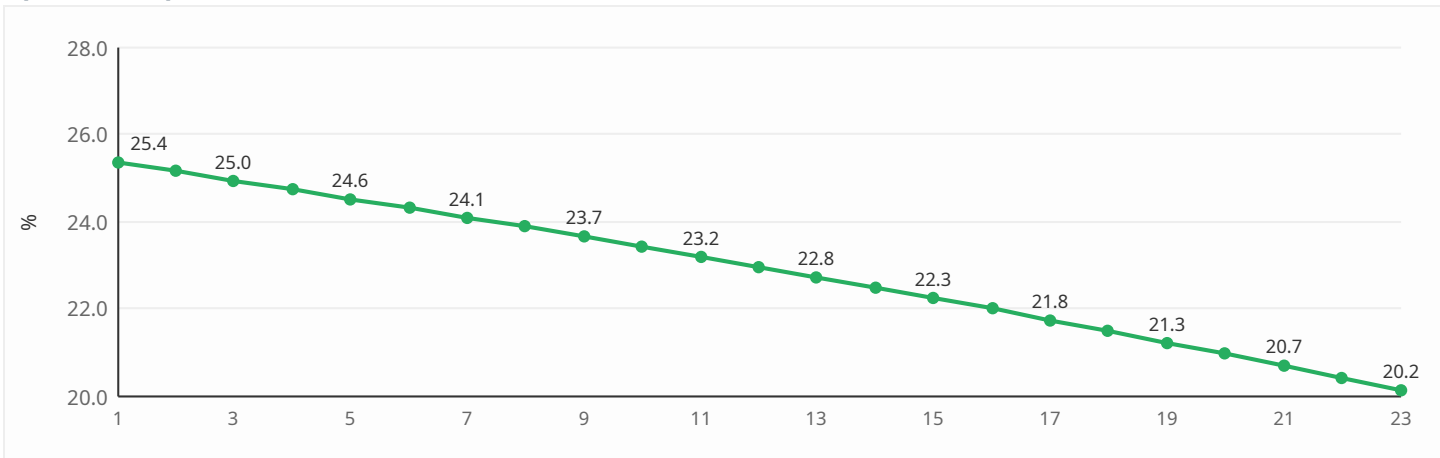
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

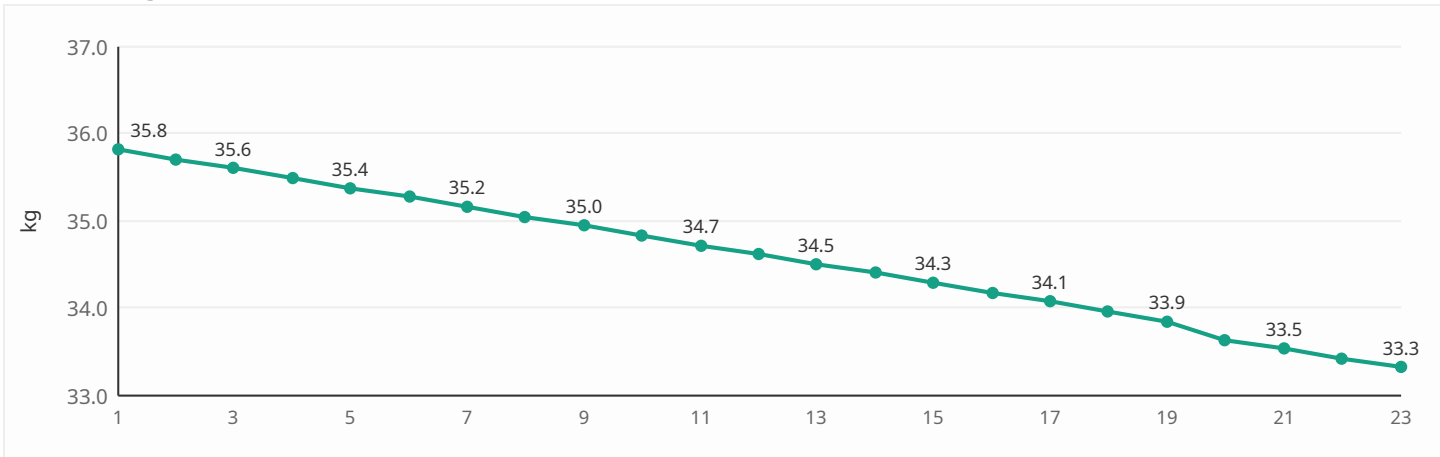
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		91.9	82.0	-9.9 kg
Процент жира		25.4	20.2	-5.2 %
Талия (cm)		97.1	88.0	-9.1 cm
ИМТ		28.4	25.3	-3.0
Мышцы (kg)		35.8	33.3	-2.5 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1849.0	1745.0	-104.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	DW %	Navu %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHtR
2025-01-05	95.0	26.7	25.2	26.7	25.4	69.6	36.6	29.3	0.56
2025-01-19	94.6	26.5	25.0	26.5	25.1	69.4	36.5	29.2	0.55
2025-02-02	94.1	26.4	24.8	26.4	24.8	69.3	36.4	29.0	0.55
2025-02-16	93.7	26.2	24.6	26.2	24.5	69.1	36.3	28.9	0.55
2025-03-02	93.2	26.0	24.4	26.0	24.2	69.0	36.2	28.8	0.55
2025-03-16	92.8	25.8	24.2	25.8	23.9	68.8	36.1	28.6	0.54
2025-03-30	92.3	25.6	24.0	25.6	23.6	68.7	35.9	28.5	0.54
2025-04-13	91.9	25.4	23.8	25.4	23.3	68.5	35.8	28.4	0.54
2025-04-27	91.4	25.2	23.6	25.2	23.0	68.4	35.7	28.2	0.54
2025-05-11	91.0	25.0	23.4	25.0	22.7	68.2	35.6	28.1	0.53
2025-05-25	90.5	24.8	23.2	24.8	22.4	68.1	35.5	27.9	0.53
2025-06-08	90.1	24.6	23.0	24.6	22.1	67.9	35.4	27.8	0.53
2025-06-22	89.6	24.3	22.7	24.3	21.8	67.8	35.3	27.7	0.53
2025-07-06	89.2	24.1	22.5	24.1	21.5	67.7	35.2	27.5	0.53
2025-07-20	88.7	23.9	22.3	23.9	21.2	67.5	35.1	27.4	0.52
2025-08-03	88.3	23.7	22.1	23.7	20.9	67.4	35.0	27.2	0.52
2025-08-17	87.8	23.5	21.9	23.5	20.6	67.2	34.8	27.1	0.52
2025-08-31	87.4	23.2	21.7	23.2	20.3	67.1	34.7	27.0	0.52
2025-09-14	86.9	23.0	21.5	23.0	20.0	66.9	34.6	26.8	0.51
2025-09-28	86.5	22.8	21.3	22.8	19.7	66.8	34.5	26.7	0.51
2025-10-12	86.0	22.5	21.1	22.5	19.4	66.7	34.4	26.6	0.51
2025-10-26	85.6	22.3	20.9	22.3	19.1	66.5	34.3	26.4	0.51
2025-11-09	85.1	22.0	20.6	22.0	18.8	66.4	34.2	26.3	0.50
2025-11-23	84.7	21.8	20.4	21.8	18.4	66.2	34.1	26.1	0.50
2025-12-07	84.2	21.5	20.2	21.5	18.1	66.1	34.0	26.0	0.50
2025-12-21	83.8	21.3	20.0	21.3	17.8	66.0	33.9	25.9	0.50
2026-01-04	83.3	21.0	19.8	21.0	17.5	65.8	33.7	25.7	0.50
2026-01-18	82.9	20.7	19.5	20.7	17.2	65.7	33.5	25.6	0.49
2026-02-01	82.4	20.5	19.3	20.5	16.9	65.6	33.4	25.4	0.49
2026-02-15	82.0	20.2	19.1	20.2	16.5	65.5	33.3	25.3	0.49