



Клиника «Замерь меня полностью»

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

ИмяЧастичный Олег Владимирович
ID клиента1736200013
Создан2025-06-10
Отчёт сформирован2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-10-10 09:00
Возраст	34
Вес	76.0 kg
Рост	178.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 13.3 %
Процент жира (US Navy)	12.8 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	10.1 kg
Сухая масса	65.9 kg
Мышечная масса (Janssen)	32.4 kg

Справочные

ИМТ	24.0
Базальный метаболизм	1708 kcal
Талия/рост (WHtR)	0.45
Площадь тела (BSA)	1.9 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: 2025-06-10 09:00 → 2025-10-10 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	78.0	76.0	-2.0 kg
Процент жира	14.6 %	13.3 %	-1.2 %
Жировая масса (kg)	11.4	10.1	-1.2 kg
Сухая масса (kg)	66.6	65.9	-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

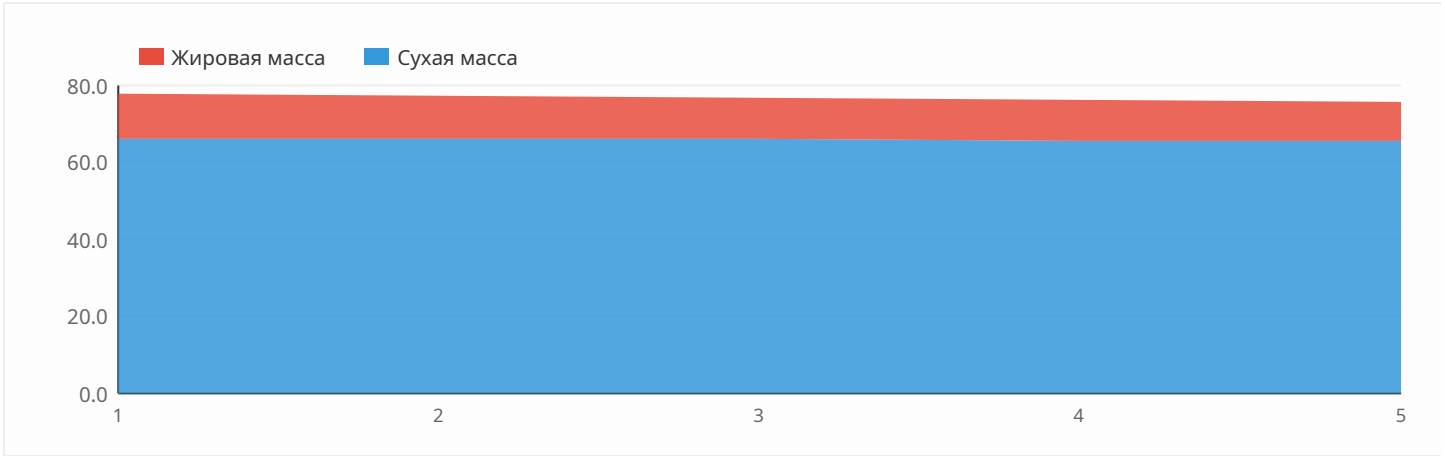
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

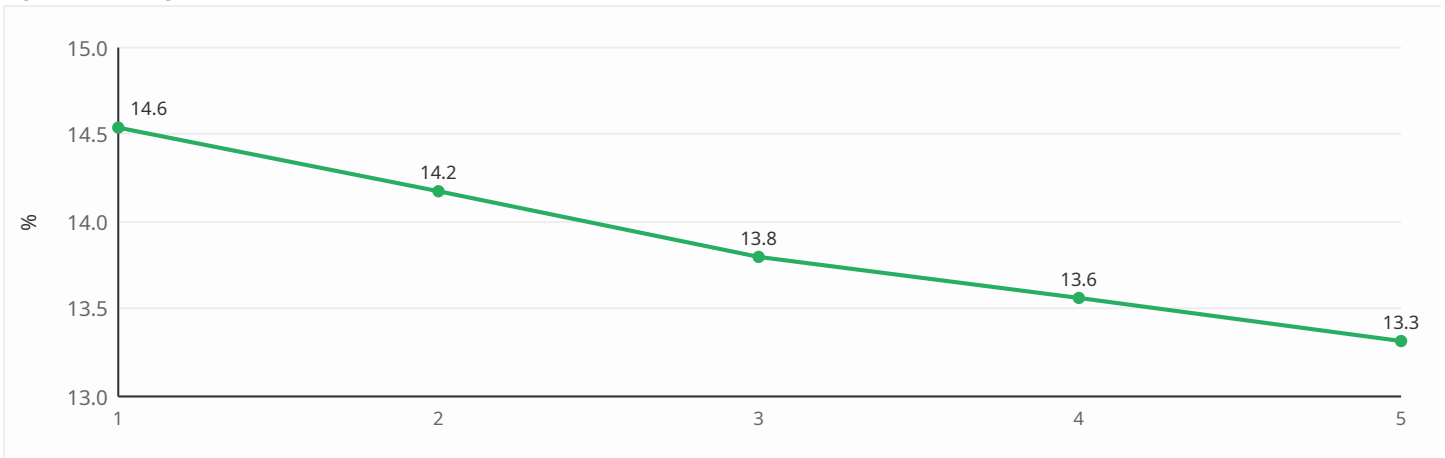
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

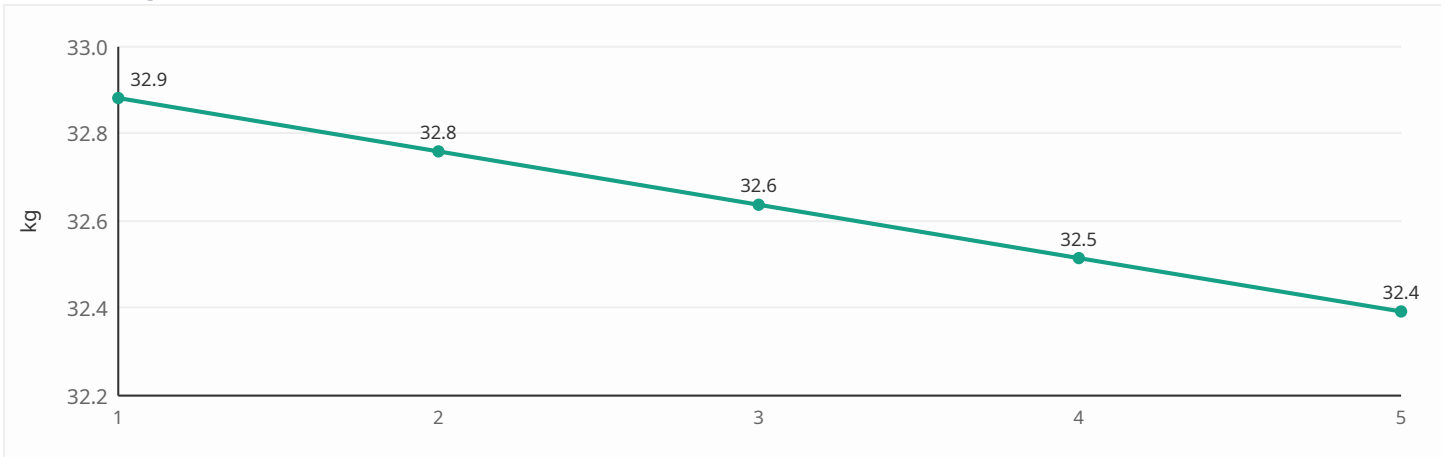
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		78.0	76.0	-2.0 kg
Процент жира		14.6	13.3	-1.2 %
Талия (cm)		82.0	80.0	-2.0 cm
ИМТ		24.6	24.0	-0.6
Мышцы (kg)		32.9	32.4	-0.5 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1728.0	1708.0	-20.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	DW %	Navu %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHtR
2025-06-10	78.0	14.6	14.0	14.6	11.4	66.6	32.9	24.6	0.46
Заметка: Частичный протокол									
2025-07-10	77.5	14.2	13.6	14.2	11.0	66.5	32.8	24.5	0.46
2025-08-10	77.0	13.8	13.4	13.8	10.6	66.4	32.6	24.3	0.46
2025-09-10	76.5	13.6	13.2	13.6	10.4	66.1	32.5	24.1	0.45
2025-10-10	76.0	13.3	12.8	13.3	10.1	65.9	32.4	24.0	0.45