



Имя

Темов Пётр

ID клиента

003

Создан

2025-02-05

Отчёт сформирован

2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-08-15 09:00
Возраст	30
Вес	77.0 kg
Рост	178.0 cm
Условия замера	Стандартные ТЕМ складок: 0.42 % (норма < 7.5%) ТЕМ обхватов: 0.19 % (норма < 1.5%) ★

ISAK

Σ8	74.6 mm
----	---------

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	16.6 %
Процент жира (US Navy)	13.2 %
Процент жира (JP7)	→ 11.5 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	8.8 kg
Сухая масса	68.2 kg
Мышечная масса (Lee)	33.8 kg
Мышечная масса (Janssen)	33.0 kg

Справочные

ИМТ	24.3
Базальный метаболизм	1738 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.85
Талия/рост (WHtR)	0.46
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: 2025-02-05 09:00 → 2025-08-15 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	78.0	77.0	-1.0 kg
Процент жира	11.1 %	11.5 %	+0.3 %
Жировая масса (kg)	8.7	8.8	+0.1 kg
Сухая масса (kg)	69.3	68.2	-1.1 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

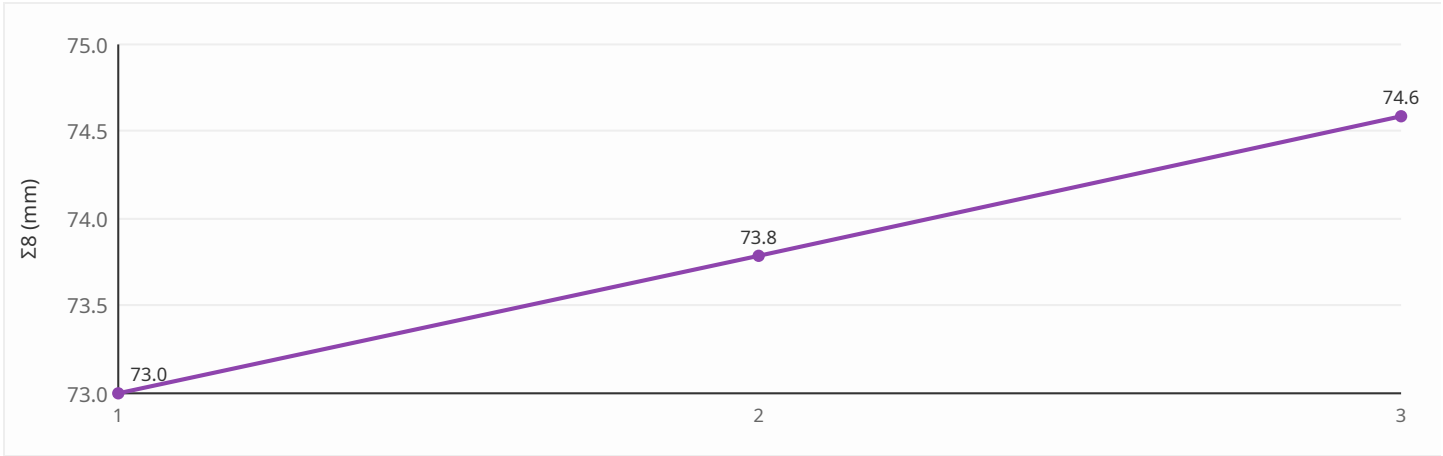
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

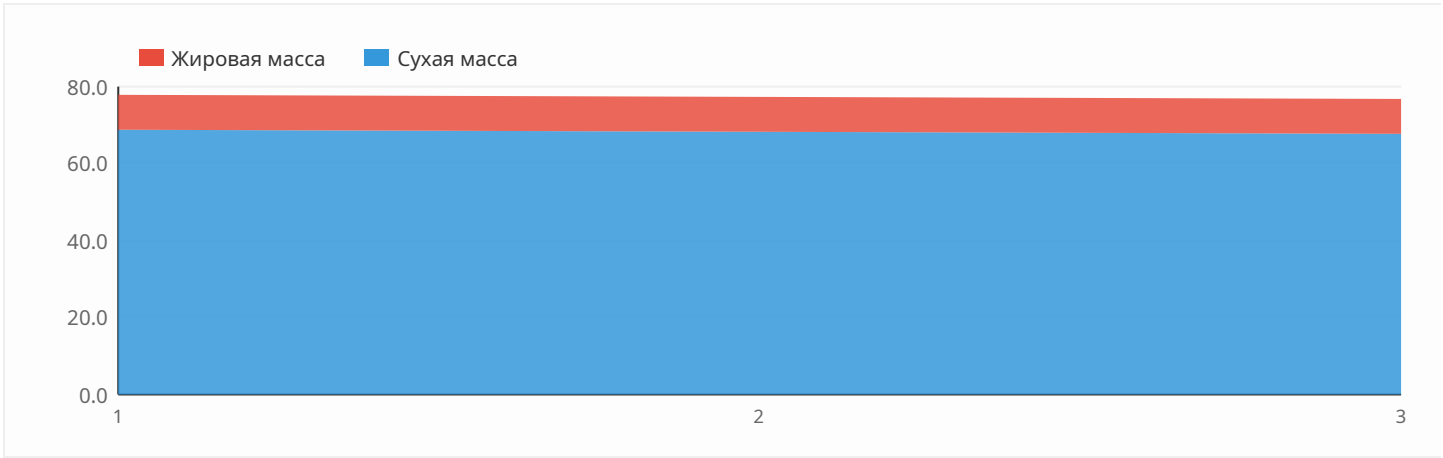
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

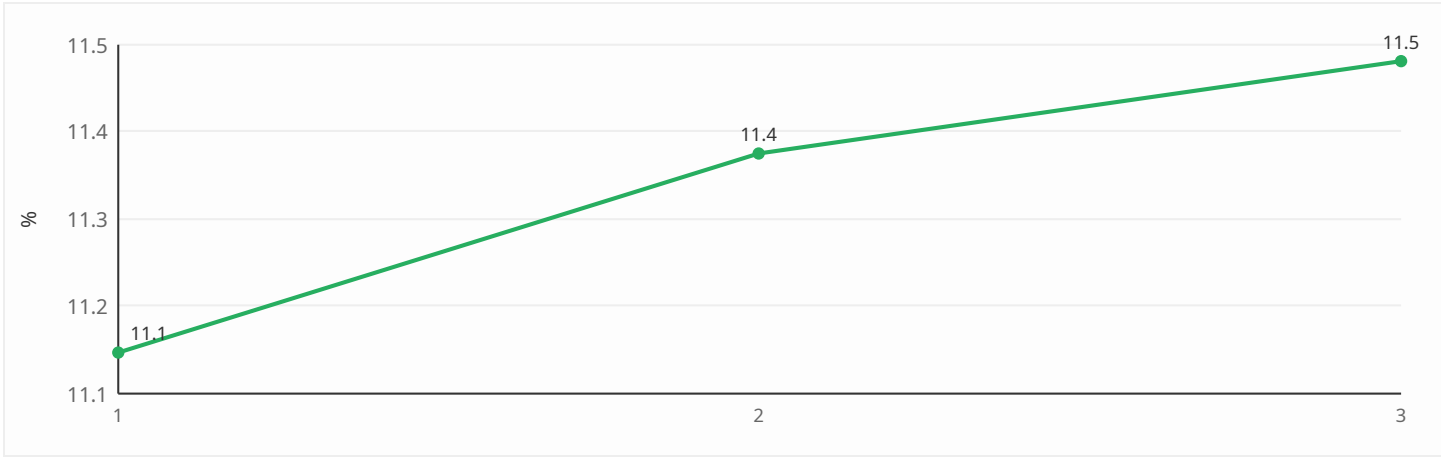
Σ8 (mm)



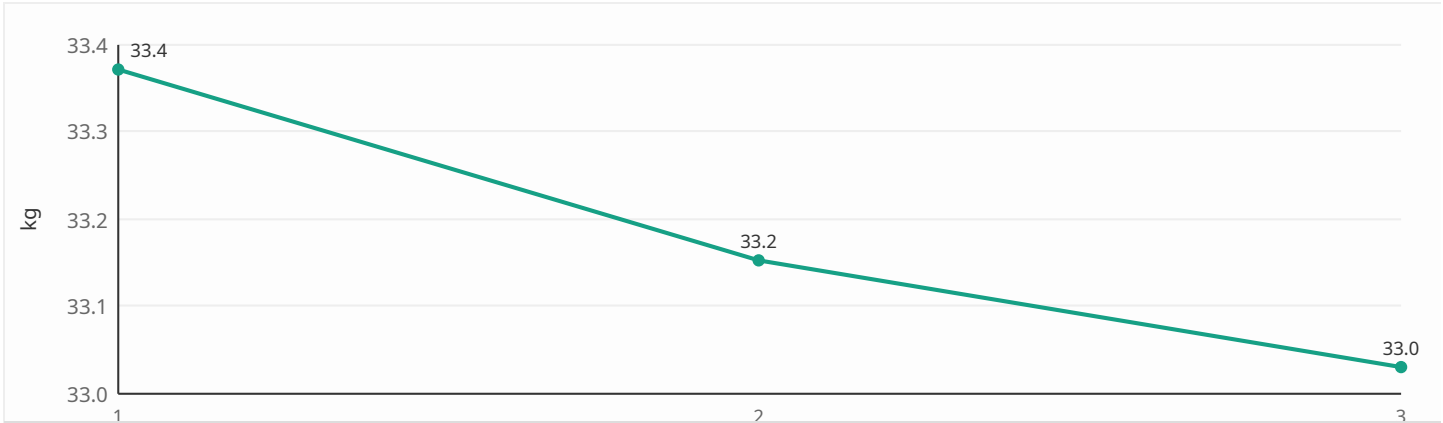
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		78.0	77.0	-1.0 kg
Процент жира		11.1	11.5	+0.3 %
Талия (cm)		82.0	81.0	-1.0 cm
ИМТ		24.6	24.3	-0.3
Мышцы (kg)		33.4	33.0	-0.3 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1753.0	1738.0	-15.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	Σ8 (mm)	DW %	Navy %	JP7 %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR	TEM
2025-02-05	78.0	73.0	16.3	14.0	11.1	11.1	8.7	69.3	33.4	24.6	0.86	0.46	★
Заметка: Первый с TEM													
2025-05-10	77.5	73.8	16.4	13.6	11.4	11.4	8.8	68.7	33.2	24.5	0.86	0.46	★
2025-08-15	77.0	74.6	16.6	13.2	11.5	11.5	8.8	68.2	33.0	24.3	0.85	0.46	★