



Клиника «Замерь меня полностью»

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

ИмяЧастичныйТЕМ Андрей
ID клиента011
Создан2025-03-20
Отчёт сформирован2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-09-30 09:00
Возраст	40
Вес	87.0 kg
Рост	180.0 cm
Условия замера	Стандартные ТЕМ складок: 0.75 % (норма < 7.5%) ТЕМ обхватов: 0.13 % (норма < 1.5%) ★

ISAK

Σ8	84.4 mm
----	---------

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	16.8 %
Процент жира (US Navy)	13.7 %
Процент жира (JP7)	→ 13.7 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	12.0 kg
Сухая масса	75.0 kg
Мышечная масса (Lee)	35.4 kg
Мышечная масса (Janssen)	34.6 kg

Справочные

ИМТ	26.9
Базальный метаболизм	1800 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.86
Талия/рост (WHtR)	0.47
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: 2025-03-20 09:00 → 2025-09-30 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	88.0	87.0	-1.0 kg
Процент жира	13.6 %	13.7 %	+0.2 %
Жировая масса (kg)	12.0	12.0	-0.0 kg
Сухая масса (kg)	76.0	75.0	-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

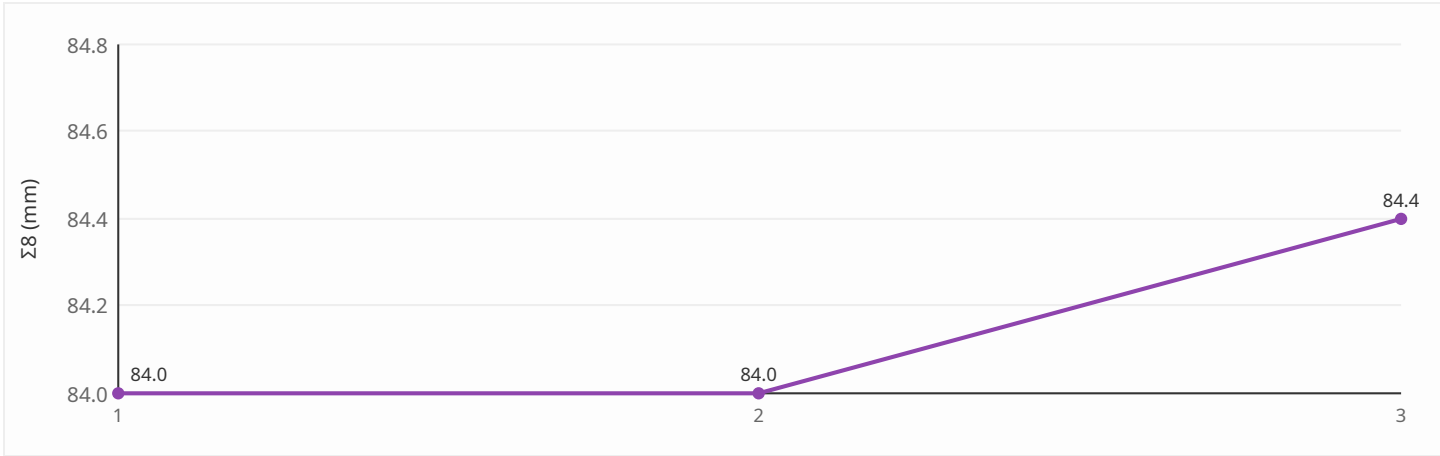
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

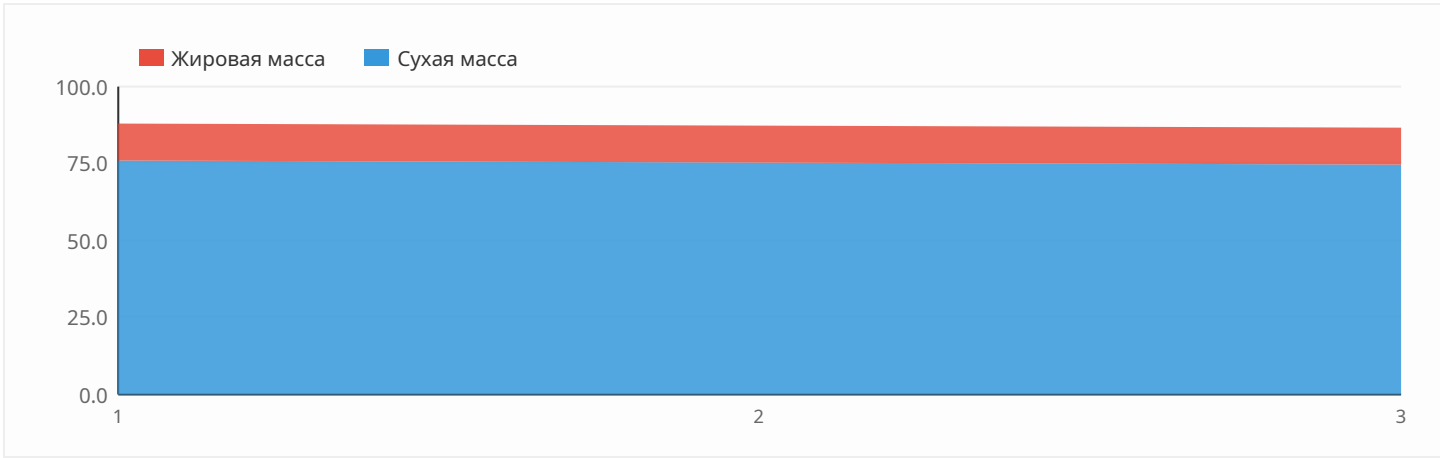
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

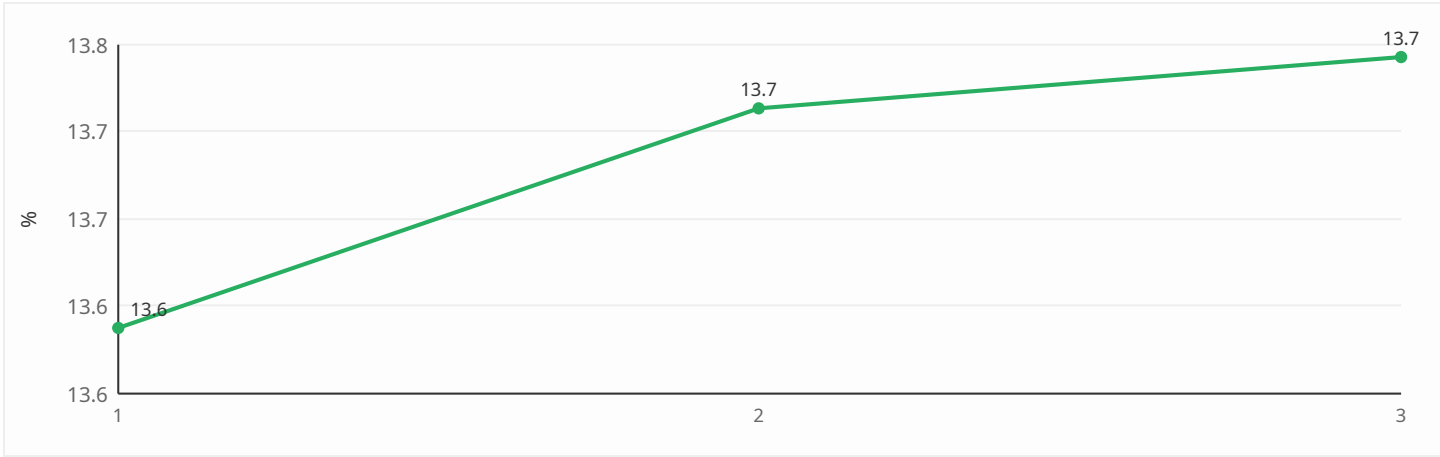
Σ8 (mm)



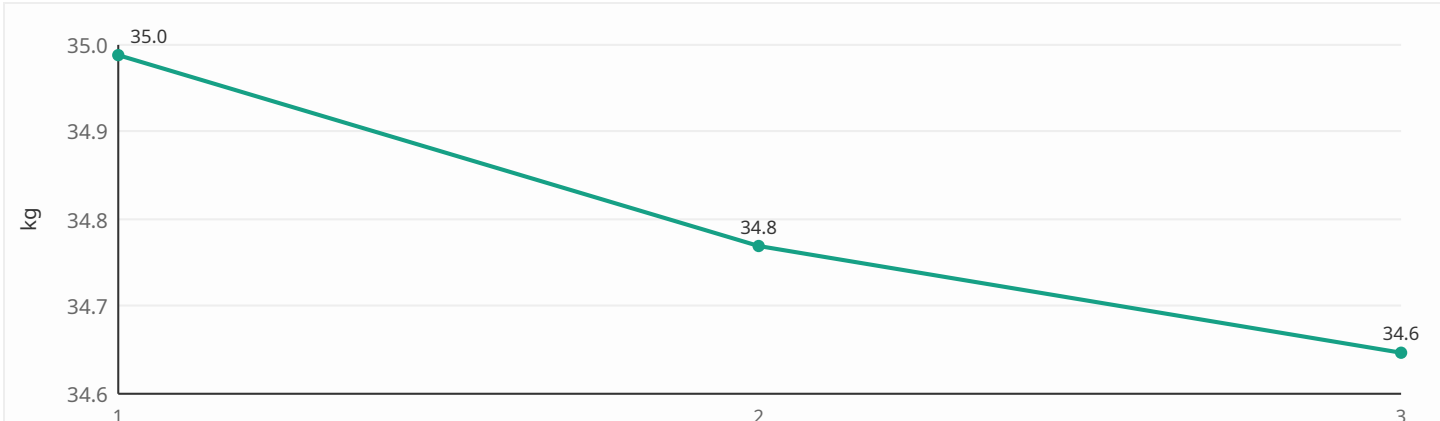
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		88.0	87.0	-1.0 kg
Процент жира		13.6	13.7	+0.2 %
Талия (cm)		85.0	84.0	-1.0 cm
ИМТ		27.2	26.9	-0.3
Мышцы (kg)		35.0	34.6	-0.3 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1815.0	1800.0	-15.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	Σ8 (mm)	DW %	Navy %	JP7 %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR	TEM
2025-03-20	88.0	84.0	16.7	14.5	13.6	13.6	12.0	76.0	35.0	27.2	0.87	0.47	★
Заметка: TEM есть													
2025-06-25	87.5	84.0	16.7	14.1	13.7	13.7	12.0	75.5	34.8	27.0	0.86	0.47	
Заметка: Без TEM													
2025-09-30	87.0	84.4	16.8	13.7	13.7	13.7	12.0	75.0	34.6	26.9	0.86	0.47	★
Заметка: TEM снова есть													