



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя: Девятнадцатилетний Олег
ID клиента: 014
Создан: 2025-06-01
Отчёт сформирован: 2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-12-01 10:00
Возраст	19
Вес	74.0 kg
Рост	182.0 cm
Условия замера	Стандартные

ISAK

Σ8	76.0 mm
----	---------

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	17.8 %
Процент жира (US Navy)	11.7 %
Процент жира (JP7)	→ 9.7 %
Категория	Атлетический

Массы

Жировая масса	7.2 kg
Сухая масса	66.8 kg
Мышечная масса (Lee)	34.3 kg
Мышечная масса (Janssen)	33.7 kg

Справочные

ИМТ	22.3
Базальный метаболизм	1788 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.84
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: 2025-06-01 10:00 → 2025-12-01 10:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	72.0	74.0	+2.0 kg
Процент жира	9.2 %	9.7 %	+0.5 %
Жировая масса (kg)	6.6	7.2	+0.6 kg
Сухая масса (kg)	65.4	66.8	+1.4 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

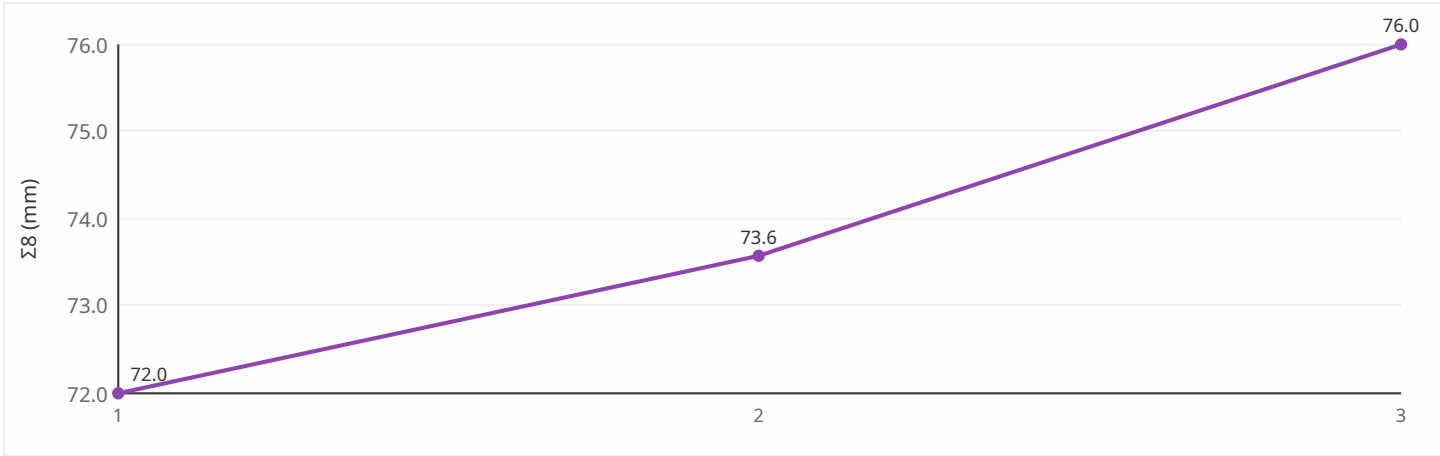
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

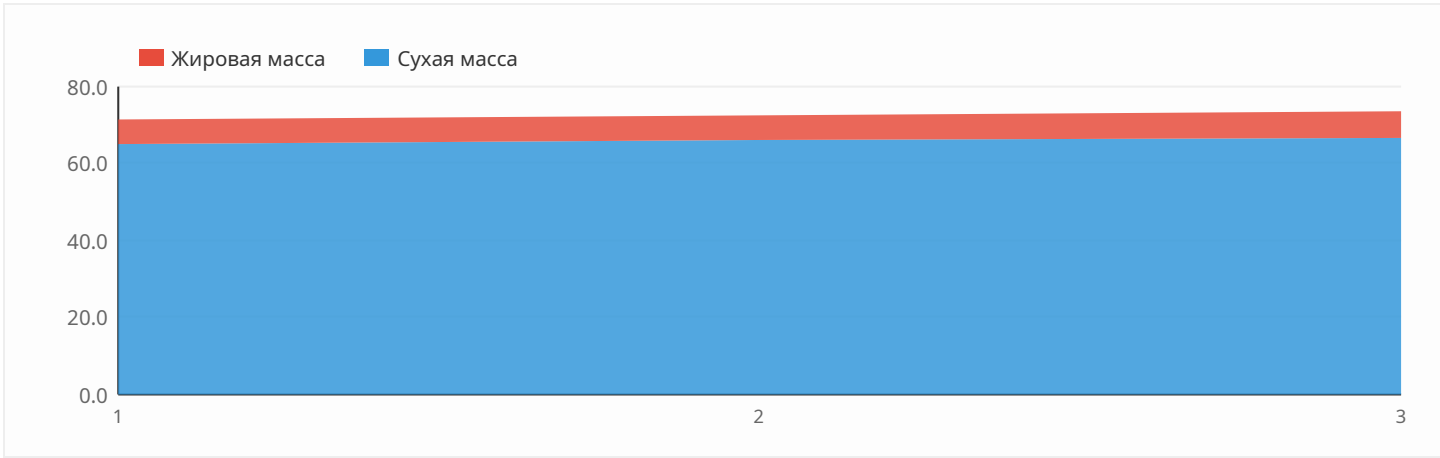
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

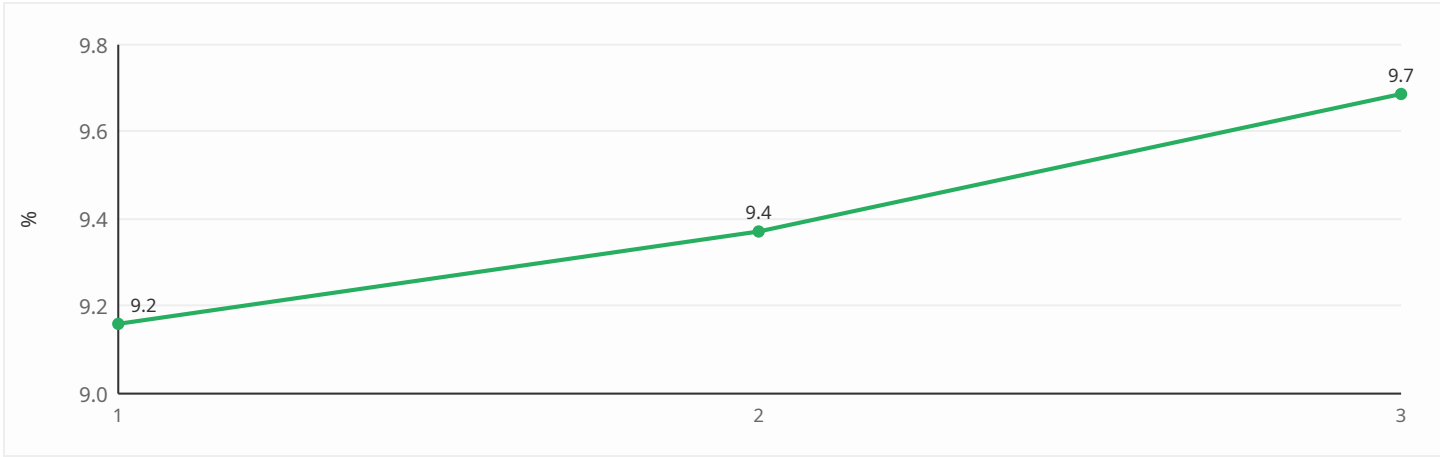
Σ8 (mm)



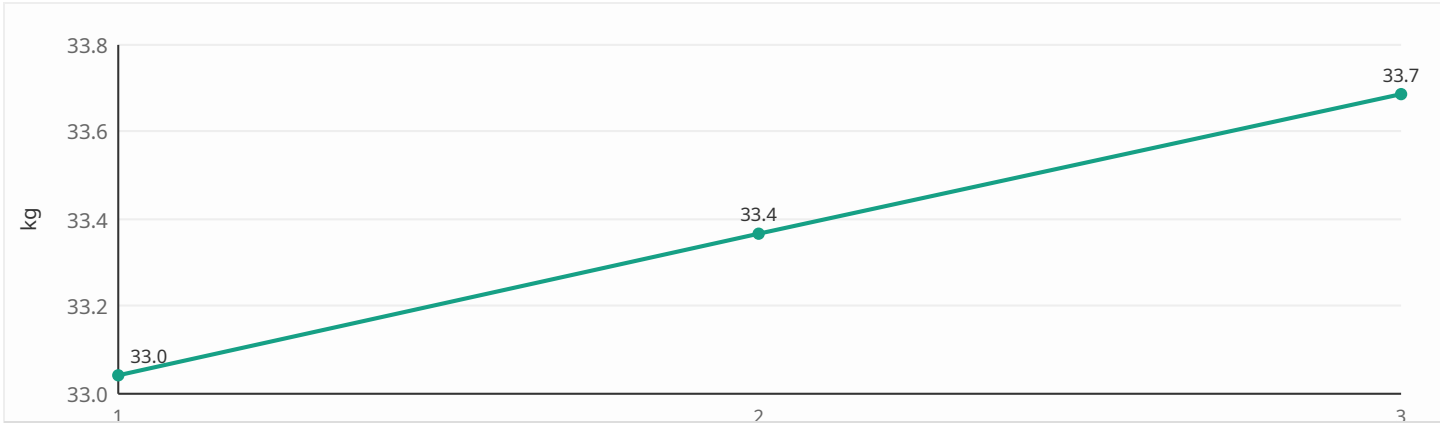
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		72.0	74.0	+2.0 kg
Процент жира		9.2	9.7	+0.5 %
Талия (cm)		80.0	81.0	+1.0 cm
ИМТ		22.2	22.3	+0.1
Мышцы (kg)		33.0	33.7	+0.6 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1755.0	1788.0	+33.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	Σ8 (mm)	DW %	Navy %	JP7 %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR
2025-06-01	72.0	72.0	17.1	12.1	9.2	9.2	6.6	65.4	33.0	22.2	0.83	0.44
2025-09-01	73.0	73.6	17.4	11.9	9.4	9.4	6.8	66.2	33.4	22.3	0.83	0.44
2025-12-01	74.0	76.0	17.8	11.7	9.7	9.7	7.2	66.8	33.7	22.3	0.84	0.45
Заметка: Ровно 19												