

Имя Арсен

Пол М

Возраст 30

Рост 171 см

Дата 20.11.25

Вес

Норма

70.9 кг

Мышцы

Выше нормы

35.3 кг

Жир

Норма

13.1 %

История состава тела 20.11.25

Вес, кг	70,9
Мышцы, кг	35,3
Жир, %	13,1

Ниже нормы Норма Выше нормы

Вес **70.9 кг**

< 54.7 54.7–73.9 > 73.9

Мышцы **Выше нормы** **35.3 кг**

< 27.5 27.5–33.5 > 33.5

Жир **13.1 %**

< 10 10–20 > 20

Вода **Выше нормы** **45.2 л**

< 36.2 36.2–44.2 > 44.2

Белок **Выше нормы** **12.4 кг**

< 9.7 9.7–11.9 > 11.9

Кости **4.04 кг**

< 3.35 3.35–4.09 > 4.09

Ниже нормы Норма Выше нормы

Висцеральный жир **Ниже нормы** **3**

< 7 7–10 > 10

Индекс массы тела **24.2**

< 18.5 18.5–25 > 25

Безжировая масса **Выше нормы** **61.6 кг**

< 49.2 49.2–60.1 > 60.1

Обмен веществ **1701**

Суточная норма калорий **2652 ккал**

Оптимальный вес **70.9 кг**

До оптимального веса

Вес **0 кг** Жир **0 кг** Мышцы **0 кг**

Содержание мышц **35.3 кг**

3.91 кг **124.4 %**

Выше нормы



Левая Правая

29.26 кг **116.7 %**

Выше нормы

8.62 кг

98.6 %

Норма

Содержание Жира **9.3 кг**

0.2 кг **34.29 %**

Ниже нормы

Левая Правая

4.9 кг **120.36 %**

Выше нормы

1.4 кг

81.89 %

Нижне нормы