

Определение процента жира

Измерение процента жира в организме можно провести разными методами, каждый из которых имеет свои особенности. Дешевые и простые способы, как правило, намного менее точные.

1. Визуальный

Сравните себя с людьми на картинках. Учтите ваши персональные особенности отложения жира.



2. Весы с анализатором

Весы с биоэлектрическим анализом сопротивления (БИА) измеряют, как электрический ток проходит через тело. Поскольку жир препятствует прохождению тока, по разнице в сопротивлении можно сделать вывод о количестве жира.

3. Гидростатическое взвешивание

— считается одним из самых точных. Человек погружается в специальный бассейн, и по разнице в весе в воздухе и под водой рассчитывается плотность его тела и процент жира.

4. Bod Pod — измеряет вытесненный телом воздух и на основе полученных данных рассчитывается объем, плотность и состав тела. Как и подводное взвешивание, дает очень точные результаты, но имеет высокую стоимость.

5. Измерение кожной складки (скинфолдометрия).

Не точный метод, но можно попробовать: скинфолдометрия (измерение кожной складки).

Измерьте толщину кожных складок на животе справа от пупка, на середине предплечья со стороны бицепса и трицепса, на лопатке. Для этого пальцами захватите складку, оттяните и измерьте ее толщину. Сложите полученные результаты и сверьте с таблицей

Содержание подкожного жира (%) у женщин:

Возраст	Толщина складки (мм)															
	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32+
18-20	11,3	13,5	15,7	17,7	19,7	21,5	23,2	24,8	26,3	27,7	29	30,2	31,3	32,3	33,1	34
21-25	11,9	14,2	16,3	18,4	20,3	22,1	23,8	25,5	27	28,4	29,6	30,8	31,9	32,9	33,8	34
26-30	12,5	14,8	16,9	19	20,9	22,7	24,5	26,1	27,6	29	30,3	31,5	32,5	33,5	34,4	35
31-35	13,2	15,4	17,6	19,6	21,5	23,4	25,1	26,7	28,2	29,6	30,9	32,1	33,2	34,1	35	36
36-40	13,8	16	18,2	20,2	22,2	24	25,7	27,3	28,8	30,2	31,5	32,7	33,8	34,8	35,6	36
41-45	14,4	16,7	18,8	20,8	22,8	24,6	26,3	27,9	29,4	30,8	32,1	33,3	34,4	35,4	36,3	37
46-50	15	17,3	19,4	21,5	23,4	25,2	26,9	28,6	30,1	31,5	32,8	34	35	36	36,9	37
51-55	15,6	19,7	20	22,1	24	25,9	27,6	29,2	30,7	32,1	33,4	34,6	35,6	36,6	37,5	38
56+	16,3	18,5	20,7	22,7	24,6	26,5	28,2	29,8	31,3	32,7	34	35,2	36,3	37,2	38,1	39

Содержание подкожного жира (%) у мужчин:

Возраст	Толщина складки (мм)															
	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32+
18-20	2	3,9	6,2	8,5	10,5	12,5	14,3	16	17,5	18,9	20,2	21,3	22,3	23,1	23,8	24
21-25	2,5	4,9	7,3	9,5	11,6	13,6	15,4	17	18,6	20	21,2	22,3	23,3	24,2	24,9	25
26-30	3,5	6	8,4	10,6	12,7	14,6	16,4	18,1	19,6	21	22,3	23,4	24,4	25,2	25,9	26
31-35	4,5	7,1	9,4	11,7	13,7	15,7	17,5	19,2	20,7	22,1	23,4	24,5	25,5	26,3	27	27
36-40	5,6	8,1	10,5	12,7	14,8	16,8	18,6	20,2	21,8	23,2	24,4	25,6	26,5	27,4	28,1	28
41-45	6,7	9,2	11,5	13,8	15,9	17,8	19,6	21,3	22,8	24,7	25,5	26,6	27,6	28,4	29,1	29
46-50	7,7	10,2	12,6	14,8	16,9	18,9	20,7	22,4	23,9	25,3	26,6	27,7	28,7	29,5	30,2	30
51-55	8,8	11,3	13,7	15,9	18	20,2	21,8	23,4	25	26,4	27,6	28,7	29,7	30,6	31,2	31
56+	9,9	12,4	14,7	17	19,1	21	22,8	24,5	26	27,4	28,7	29,8	30,8	31,6	32,3	32

6. **DEXA** — самый точный и дорогостоящий метод, полноценный анализ тела. Прибор сканирует тело с помощью рентгеновских лучей с двумя разными уровнями энергии, позволяя точно определить содержание жира, мышц и костей.

Как рассчитать сухую массу тела

Зная процент жира в организме, несложно посчитать сухую массу тела (СМТ), которая складывается из веса мускулов, внутренних органов, кожных покровов и крови. Другими словами СМТ – это вес тела человека без учета жировой прослойки. Сухая масса тела высчитывается по формуле:

СМТ = Текущий вес в кг - (текущий вес в кг x % жира)

Количество сухой массы также можно определить с помощью клинических методов: биоимпедансометрии, Bod Pod, рентгеновского исследования.

Полученные данные помогут рассчитать необходимую суточную потребность в белках, жирах и углеводах, а также выбрать подходящий тренировочный режим.

Revision #1

Created 28 April 2024 15:55:34 by fox_box (Юлия)

Updated 28 April 2024 16:18:56 by fox_box (Юлия)