

Процентное содержание жира в организме по Dumin-Womersley

Сумма складок	Мужчины					Женщины				
	< 19	20–29	30–39	40–49	> 50	< 19	20–29	30–39	40–49	> 50
	10	0,41	0,04	5,05	3,30	2,63	5,72	4,88	8,72	11,71
15	5,00	4,64	9,09	8,47	8,38	10,78	10,22	13,50	16,40	18,07
20	8,32	7,96	12,00	12,22	12,55	14,44	14,08	16,95	19,78	21,67
25	10,92	10,57	14,29	15,16	15,84	17,33	17,13	19,66	22,44	24,49
30	13,07	12,73	16,17	17,60	18,56	19,71	19,64	21,90	24,64	26,83
35	14,91	14,56	17,77	19,68	20,88	21,74	21,79	23,81	26,51	28,82
40	16,51	16,17	19,17	21,49	22,92	23,51	23,67	25,48	28,14	30,56
45	17,93	17,59	20,41	23,11	24,72	25,09	25,34	26,96	29,59	32,10
50	19,21	18,87	21,53	24,56	26,35	26,51	26,84	28,30	30,90	33,49
55	20,37	20,04	22,54	25,88	27,83	27,80	28,21	29,51	32,09	34,75
60	21,44	21,11	23,47	27,09	29,20	28,98	29,46	30,62	33,17	35,91
65	22,42	22,09	24,33	28,22	30,45	30,08	30,62	31,65	34,18	36,99
70	23,34	23,01	25,13	29,26	31,63	31,10	31,70	32,60	35,11	37,98
75	24,20	23,87	25,87	30,23	32,72	32,05	32,71	33,49	35,99	38,91
80	25,00	24,67	26,57	31,15	33,75	32,94	33,66	34,33	36,81	39,79
85	25,76	25,43	27,23	32,01	34,72	33,78	34,55	35,12	37,58	40,61
90	26,47	26,15	27,85	32,83	35,64	34,58	35,40	35,87	38,31	41,39
95	27,15	26,83	28,44	33,61	36,52	35,34	36,20	36,58	39,00	42,13
100	27,80	27,48	29,00	34,34	37,35	36,06	36,97	37,25	39,66	42,84
105	28,42	28,09	29,54	35,05	38,14	36,74	37,69	37,90	40,29	43,51
110	29,00	28,68	30,05	35,72	38,90	37,40	38,39	38,51	40,89	44,15
115	29,57	29,25	30,54	36,37	39,63	38,03	39,06	39,10	41,47	44,76
120	30,11	29,79	31,01	36,99	40,33	38,63	39,70	39,66	42,02	45,36
125	30,63	30,31	31,46	37,58	41,00	39,21	40,32	40,21	42,55	45,92
130	31,13	30,82	31,89	38,15	41,65	39,77	40,91	40,73	43,06	46,47
135	31,62	31,30	32,31	38,71	42,27	40,31	41,48	41,24	43,56	47,00
140	32,08	31,77	32,71	39,24	42,87	40,83	42,04	41,72	44,03	47,51
145	32,53	32,22	33,11	39,76	43,46	41,34	42,57	42,19	44,49	48,00
150	32,97	32,66	33,48	40,26	44,02	41,82	43,09	42,65	44,94	48,47
155	33,39	33,08	33,85	40,74	44,57	42,29	43,59	43,09	45,37	48,93
160	33,80	33,49	34,20	41,21	45,10	42,75	44,08	43,52	45,79	49,38
165	34,20	33,89	34,55	41,67	45,62	43,20	44,55	43,94	46,20	49,82
170	34,59	34,28	34,88	42,11	46,12	43,63	45,01	44,34	46,59	50,24
175	34,97	34,66	35,21	42,54	46,61	44,05	45,46	44,73	46,97	50,65
180	35,33	35,02	35,53	42,96	47,08	44,46	45,89	45,12	47,35	51,05
185	35,69	35,38	35,83	43,37	47,54	44,86	46,32	45,49	47,71	51,44
190	36,04	35,73	36,13	43,77	48,00	45,25	46,73	45,85	48,07	51,82
195	36,38	36,07	36,43	44,16	48,44	45,63	47,14	46,21	48,41	52,19
200	36,71	36,40	36,71	44,54	48,87	46,00	47,53	46,55	48,75	52,55

Рекомендуемый процент жира в организме для активных мужчин и женщин

	Не рекомендуется	Низкий	Средний	Высокий
Мужчины				
Молодые взрослые	< 5	5	10	15
Люди среднего возраста	< 7	7	11	18
Пожилые люди	< 9	9	12	18
Женщины				
Молодые взрослые	< 16	16	23	28
Люди среднего возраста	< 20	20	27	33
Пожилые люди	< 20	20	27	33

Дополнительные рекомендации по измерению кожно-жировых складок

1. Делайте минимум два измерения на каждом участке, проводя их последовательно. Если ваши данные отличаются более чем на один миллиметр, сделайте дополнительное измерение.
2. Кожа клиента должна быть сухой и чистой от кремов и лосьонов. Нельзя производить измерения после выполнения упражнений, т. к. с потом происходит потеря жидкости. (Время дня и менструальный цикл незначительно влияют на погрешность в измерениях кожно-жировых складок.)
3. Чем больше вы практикуетесь, тем точнее вы измеряете кожно-жировую складку. Сравните результаты измерения с результатами измерений этого же клиента, проведенными более квалифицированными тренерами.
4. У очень тучных клиентов (с содержанием жира более 45 %) вы не сможете точно измерить кожно-жировую складку из-за очень толстого слоя подкожного жира; кроме этого, ваши попытки таких измерений, скорее всего, будут неприятны вашему клиенту. Вместо этого используйте только обхватные измерения окружности талии.

Нормы содержания жира в теле мужчин

- До 5 % — жизненно необходимый жир.
- 5–13 % — спортсмены.
- 10–18 % — оптимальная физическая форма (внешний вид).
- 10–25 % — оптимальное состояние здоровья.
- 25 % — ожирение.

Нормы содержания жира в теле женщин

- До 10 % — жизненно необходимый жир.
- 12–22 % — спортсмены.
- 18–25 % — оптимальная физическая форма (внешний вид).
- 18–33 % — оптимальное состояние здоровья.
- 33 % — ожирение.