

# Монитор состава тела GMON

*"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"*

## Пояснения к регистру Размеры тела



Результаты измерений отдельных частей тела могут варьироваться в довольно широких диапазонах. Соотношения этих результатов соответствуют разным состояниям здоровья организма и разным типам фигуры (например, «крепкий невысокий» или «высокий худощавый»). Помимо естественных изменений размеров тела во время роста человека, на это влияет и возраст. Все изменения размеров тела также связаны также с изменением состава тела.



В классификации людей по размерам тела для определения каждой из категорий используется принцип 5%-ной погрешности. В расчёт берутся 95% основной контрольной группы, а нижние 5% и верхние 5% не учитываются.

Высокое содержание в организме висцеральных жиров увеличивает вероятность возникновения опасных заболеваний. Поэтому важно не только контролировать размеры тела, но и уделять внимание анализу его состава.



Программа GMON позволяет отслеживать большое количество показателей и даёт детальную информацию о состоянии организма. Изменение этих показателей следует оценивать с учётом образа жизни и питания человека.



- [\(A\) Диапазоны размеров тела у мужчин](#)
- [\(B\) Диапазоны размеров тела у женщин](#)



Greil H: Alters-, geschlechts- und Gruppenspezifik von Körperbau und Ernährungszustand. Curare 16 (1993), S. 265 – 274.

Stolzenberg H, Kahl H, Bergmann KE: Körpermaße bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 50 (2007), S. 659 – 669.

Trippo U: Körperbau, Körperzusammensetzung und Ernährungsgewohnheiten bei Erwachsenen in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht. Universität Potsdam, 2000.



### [Обзор модулей программы GMON](#)

Общее руководство пользователя, целевые значения измерений, другие показатели состояния здоровья

[<наверх>](#)

# Монитор состава тела GMON

*"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"*

## Пояснения к регистру Размеры тела

### (А) Диапазоны размеров тела у мужчин (рассчитывается как процент от роста)

Обхват груди	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 45.8%	45.8-47.0%	47.0-59.3%	59.3-64.7%	свыше 64.7%
от 24 до 54 лет	до 47.5%	47.5-50.8%	50.8-63.8%	63.8-68.2%	свыше 68.2%
от 55 лет	до 49.3%	49.3-54.6%	54.6-68.3%	68.3-71.7%	свыше 71.7%

Обхват бёдер	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 25.6%	25.6-27.8%	27.8-35.0%	35.0-38.1%	свыше 38.1%
от 24 до 54 лет	до 25.7%	25.7-28.2%	28.2-35.7%	35.7-38.8%	свыше 38.8%
от 55 лет	до 25.7%	25.7-28.6%	28.6-36.3%	36.3-39.5%	свыше 39.5%

Обхват голеностопа	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 17.9%	17.9-18.5%	18.5-23.5%	23.5-25.5%	свыше 25.5%
от 24 до 54 лет	до 17.1%	17.1-18.9%	18.9-24.1%	24.1-25.8%	свыше 25.8%
от 55 лет	до 16.2%	16.2-19.4%	19.4-24.6%	24.5-26.1%	свыше 26.1%

Обхват предплечья	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 12.0%	12.0-13.7%	13.7-18.8%	18.8-20.2%	свыше 20.2%
от 24 до 54 лет	до 12.5%	12.5-14.6%	14.6-19.9%	19.9-21.3%	свыше 21.3%
от 55 лет	до 13.1%	13.1-15.5%	15.5-20.9%	20.9-22.5%	свыше 22.5%

Обхват запястья	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 12.0%	12.0-13.5%	13.5-16.4%	16.4-17.1%	свыше 17.1%
от 24 до 54 лет	до 12.5%	12.5-14.0%	14.0-17.2%	17.2-18.2%	свыше 18.2%
от 55 лет	до 13.0%	13.0-14.5%	14.5-17.9%	17.9-19.2%	свыше 19.2%

[<наверх>](#)

## Монитор состава тела GMON

*"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"*

### Пояснения к регистру Размеры тела

#### (В) Диапазоны размеров тела у женщин (рассчитывается как процент от роста)

Обхват груди	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 43.2%	43.2-45.7%	45.7-54.9%	54.9-56.3%	свыше 56.3%
от 24 до 54 лет	до 46.8%	46.8-48.4%	48.4-61.8%	61.8-64.8%	свыше 64.8%
от 55 лет	до 50.5%	50.5-51.2%	51.2-68.7%	68.7-73.2%	свыше 73.2%

Обхват бёдер	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 29.1%	29.1-30.0%	30.0-38.7%	38.7-39.5%	свыше 39.5%
от 24 до 54 лет	до 29.6%	29.6-30.5%	30.5- 41.1%	41.1-47.0%	свыше 47.0%
от 55 лет	до 30.1%	30.1-31.0%	31.0-43.5%	43.5-54.4%	свыше 54.4%

Обхват голеностопа	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 18.6%	18.6-19.1%	19.1-23.6%	23.6-24.4%	свыше 24.4%
от 24 до 54 лет	до 18.8%	18.8-19.3%	19.3-24.8%	24.8-25.9%	свыше 25.9%
от 55 лет	до 19.1%	19.1-19.6%	19.6-26.0%	26.0-27.4%	свыше 27.4%

Обхват предплечья	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 12.5%	12.5-13.1%	13.1-17.4%	17.4-18.8%	свыше 18.8%
от 24 до 54 лет	до 13.7%	13.7-14.3%	14.2-19.8%	19.8-21.2%	свыше 21.2%
от 55 лет	до 14.8%	14.8-15.5%	15.5-22.1%	22.1-23.5%	свыше 23.5%

Обхват запястья	очень маленький	маленький	нормальный	большой	очень большой
Возраст	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
от 18 до 24 лет	до 11.7%	11.7-12.4%	12.4-15.1%	15.1-15.4%	свыше 15.4%
от 24 до 54 лет	до 12.6%	12.6-13.1%	13.1-16.7%	16.7-18.5%	свыше 18.5%
от 55 лет	до 13.4%	13.4-13.8%	13.8-18.2%	18.2-21.5%	свыше 21.5%

[<наверх>](#)

Актуально для программы GMON версии V3.1 ° и выше.  
Подробная информация на веб-сайте [www.gmon.eu](http://www.gmon.eu)