

# Монитор состава тела GMON

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

## Пояснения к регистру Размеры тела / Окружность талии



Талия – это самая узкая часть тела человека между грудью и бёдрами. У женщин талия находится на 2-3 см выше пупка. У мужчин талия может быть как выше, так и ниже пупка.

Соотношение талия-бедро (WHR) позволяет оценить пропорциональное распределение жиров по туловищу человека.

**WHR = (Обхват талии в см) / (Обхват бедра в см)**



Отслеживая динамику изменения обхвата талии, можно выявить возможные риски для здоровья. У мужчин жировые отложения располагаются выше, чем у женщин, поскольку абдоминальная жировая ткань метаболически более активна, чем подкожный жир. В зависимости от того, в какой части тела преобладают подкожные жиры: в бёдрах (женский тип или периферийное распределение жиров) или на животе (мужской тип или центрированное распределение жиров), фигуру человека можно отнести к «грушевидным» или «яблочным».



**В случае, если индекс массы тела (ИМТ) больше 25, обязательно нужно регулярно измерять и контролировать обхват талии!**



[\(A\)](#) Классификация по обхвату талии  
[\(B\)](#) Классификация по соотношению талия-бедро



Lean ME, Han TS, Morrison CE. Waist circumference as a measure for indicating need for weight management. Brit Med J 311 (1995) 158-161.



*абдоминальный*: <лат. 'abdomen' – 'живот'>: относящийся к животу



[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 / Окружность талии

#### (А) Классификация по обхвату талии

Обхват талии	Индикатор	Мужчины	Женщины
нормальный	зелёный	до 94 см	до 80 см
увеличенный	жёлтый	94-102 см	80-88 см
большой	красный	больше 102 см	больше 88 см

[<наверх>](#)

#### (В) Классификация по соотношению талия-бедро

Соотношение талия-бедро	Индикатор	Мужчины	Женщины
низкое	жёлтый	меньше 0.50	меньше 0.40
нормальное	зелёный	0.50-1.00	0.40-0.85
повышенное	жёлтый	1.00-1.15	0.85-1.00
высокое	красный	больше 1.15	больше 1.00

[<наверх>](#)