



Оглавление

1. Введение
2. Тушка «на СУШКЕ»
 1. 01.08.2015 — 01.09.2015 — 01.10.2015
3. Тушка «на МАССЕ»
 1. 04.2012 — 09.2013 — 12.2013 — 05.2014
 2. 05.2011 — 11.2011 — 01.2013
4. Антропометрические и силовые показатели «ТУШКИ»
 1. 01.10.2015
 2. 31.05.2015
 3. 31.05.2014
 4. 31.12.2013
 5. 31.08.2013
 6. 31.08.2012
 7. 30.06.2012
 8. 31.05.2012
 9. 31.10.2011
 10. 31.08.2011
 11. 31.05.2011
5. Состав «ТУШКИ»
 1. 31.07.2015
 2. 19.07.2014
 3. 07.07.2011
6. Сердечно-сосудистая система «ТУШКИ»
 1. 31.07.2015
 2. 19.07.2014
7. Графическая информация
 1. Процент жировой массы
 2. Вес тела
 3. Обхват руки
 4. Обхват груди
 5. Обхват талии
 6. Обхват задницы
 7. Обхват бедра

Введение

В этой статье продемонстрированы краткие графические результаты моих физических тренировок над телом. Информация будет обновляться. Подробности вы всегда сможете прочитать в моей книге: «Roma ScainLain, АВТОБИОГРАФИЯ: ДЕТСТВО, 2016» и последующих.



13





Тушка «на СУШКЕ»

01.08.2015 — 01.09.2015 — 01.10.2015

WWW.SCAINLAIN.RU © ROMA SCAINLAIN STUDIO, 2009 — 2015



Тушка «на МАСЦЕ»

04.2012 — 09.2013 — 12.2013 — 05.2014

WWW.SCAINLAIN.RU © ROMA SCAINLAIN STUDIO, 2009 — 2015



05.2011 — 11.2011 — 01.2013

WWW.SCAINLAIN.RU © ROMA SCAINLAIN STUDIO, 2009 — 2015



Антропометрические и силовые показатели
«ТУШКИ»

01.10.2015

	65X8	ЖИМ С НАКЛОНОМ		
	100X8	ТЯГА В НАКЛОНЕ		
	70X8	ФРОНТ. ПРИСЕД		
	75X8	УЗКИЙ ЖИМ		
	60X8	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ		
	50X8	ПШНБ		
	37	ШЕЯ	112	ГРУДЬ
	38	ГОЛЕНЬ	68	ТАЛИЯ
	(38) 37	БИЦЕПС	98	ПОПА
	61	БЕДРО	№12	
	33	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
01.10.2015	80	КГ	180	СМ

31.05.2015

	70X12	ЖИМ ЛЕЖА		
	110X12	СТАНОВАЯ ТЯГА		
	90X12	ПРИСЕДАНИЯ		
	75X12	УЗКИЙ ЖИМ		
	50X12	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ		
	50X12	ПШНБ		
	39	ШЕЯ	118	ГРУДЬ
	41	ГОЛЕНЬ	81	ТАЛИЯ
	(40) 38	БИЦЕПС	106	ПОПА
	65	БЕДРО	№10	
	33	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
31.05.2015	90	КГ	180	СМ

31.05.2014

	100X6	ЖИМ ЛЕЖА		
	200X6	СТАНОВАЯ ТЯГА		
	150X6	ПРИСЕДАНИЯ		
	90X6	УЗКИЙ ЖИМ		
	80X6	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ		
	65X6	ПШНБ		
	42	ШЕЯ	124	ГРУДЬ
	44	ГОЛЕНЬ	100	ТАЛИЯ
	(43) 41	БИЦЕПС	114	ПОПА
	75	БЕДРО	№9	
	35	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
31.05.2014	105	КГ	180	СМ

31.12.2013

	70X12	ЖИМ		
	160X12	СТАНОВАЯ ТЯГА		
	130X12	ПРИСЕДАНИЯ		
	70X12	УЗКИЙ ЖИМ		
	60X12	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ		
	45X12	ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС		
	42	ШЕЯ	120	ГРУДЬ
	42	ГОЛЕНЬ	100	ТАЛИЯ
	(42)40	БИЦЕПС	112	ПОПА
	72	БЕДРО		№8
	34	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
31.12.2013	100	КГ	180	СМ

ScainLain.ru

31.08.2013

	70X8	ЖИМ		
	150X8	СТАНОВАЯ ТЯГА		
	110X8	ПРИСЕДАНИЯ		
	65X8	УЗКИЙ ЖИМ		
	45X8	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ		
	40X8	ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС		
	41	ШЕЯ	110	ГРУДЬ
	40	ГОЛЕНЬ	91	ТАЛИЯ
	37	БИЦЕПС	105	ПОПА
	64	БЕДРО		№7
	33	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
31.08.2013	90	КГ	180	СМ

ScainLain.ru

31.08.2012

	80X5	ЖИМ	
	180X5	СТАНОВАЯ ТЯГА	
	130X6	ПРИСЕДАНИЯ	
	75X6	УЗКИЙ ЖИМ	
55X6	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ		
45X6	ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС		
37	ШЕЯ	107	ГРУДЬ
37	ГОЛЕНЬ	75	ТАЛИЯ
35	БИЦЕПС	100	ПОПА
59	БЕДРО	№6	
31	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
31.08.2012	80 КГ	180	СМ

30.06.2012

	70X6	ЖИМ	
	170X5	СТАНОВАЯ ТЯГА	
	120X8	ПРИСЕДАНИЯ	
	45X8	УЗКИЙ ЖИМ	
45X8	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ		
35X6	ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС		
37	ШЕЯ	101	ГРУДЬ
36	ГОЛЕНЬ	74	ТАЛИЯ
33	БИЦЕПС	94	ПОПА
56	БЕДРО	№5	
31	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
30.06.2012	74 КГ	179	СМ

31.05.2012

	65X8	ЖИМ	
	140X6	СТАНОВАЯ ТЯГА	
	110X8	ПРИСЕДАНИЯ	
	45X8	УЗКИЙ ЖИМ	
45X8	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ		
35X6	ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС		
37	ШЕЯ	99	ГРУДЬ
36	ГОЛЕНЬ	75	ТАЛИЯ
32	БИЦЕПС	95	ПОПА
53	БЕДРО	№4	
30	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
31.05.2012	72 КГ	179	СМ

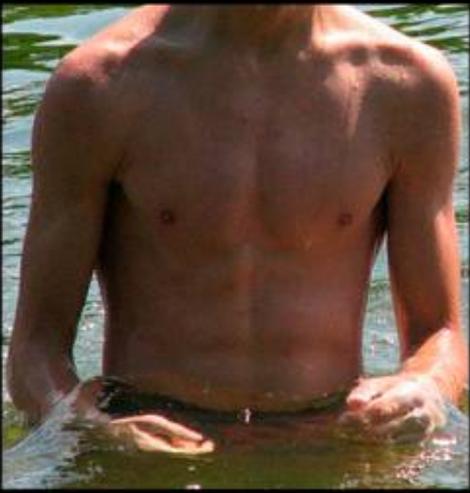
31.10.2011

	55X8	ЖИМ	
	67X12	СТАНОВАЯ ТЯГА	
	75X20	ПРИСЕДАНИЯ	
	52X8	УЗКИЙ ЖИМ	
	-	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ	
20X15	ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС		
37	ШЕЯ	99	ГРУДЬ
36	ГОЛЕНЬ	75	ТАЛИЯ
32	БИЦЕПС	93	ПОПА
52	БЕДРО	№3	
30	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
31.10.2011	71 КГ	179	СМ

31.08.2011

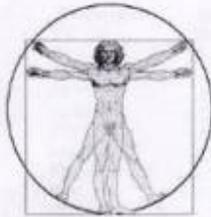
	42X10	ЖИМ	
	-	СТАНОВАЯ ТЯГА	
	32X30	ПРИСЕДАНИЯ	
	27X10	УЗКИЙ ЖИМ	
	-	АРМЕЙСКИЙ ЖИМ	
25X10	ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС		
37	ШЕЯ	92	ГРУДЬ
35	ГОЛЕНЬ	74	ТАЛИЯ
31	БИЦЕПС	92	ПОПА
48	БЕДРО	№2	
29	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
31.08.2011	69 КГ	179	СМ

31.05.2011

	- ЖИМ		
	- СТАНОВАЯ ТЯГА		
	- ПРИСЕДАНИЯ		
	- УЗКИЙ ЖИМ		
- АРМЕЙСКИЙ ЖИМ			
- ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС			
37	ШЕЯ	92	ГРУДЬ
31	ГОЛЕНЬ	74	ТАЛИЯ
27	БИЦЕПС	-	ПОПА
45	БЕДРО		№1
-	ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
31.05.2011	57 КГ	178	СМ

Состав «ТУШКИ»

31.07.2015



НТЦ "Медасс"

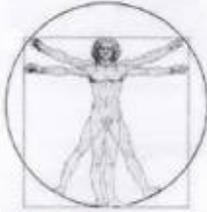


Оценка состава тела (биоимпедансный анализ)

Пациент: Роман

Базовые данные		Прибор N1381	Rc1_50 = 383.9	Rc2_50 = 384.9 (Ом)
Дата обследования	31.07.2015 11:54:32	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кгц, реакт. на 50 кгц), Ом		558 / 469 / 66
Возраст, лет	21	Фазовый угол (50 кгц), град.		7.96
Рост, см / Вес, кг	180 / 91.0	Внутриклеточная жидкость, кг		29.5
Окр. талия / Окр. бедер, см	91 / 106	Основной обмен, ккал/сут.		1926
Состав тела				
Индекс массы тела				125%
Жировая масса (кг), нормированная по росту				226%
Тощая масса (кг)				113%
Активная клеточная масса (кг)				128%
Доля активной клеточной массы (%)				111%
Скелетно-мышечная масса (кг)				119%
Доля скелетно-мышечной массы (%)				99%
Удельный основной обмен (ккал/кв.м/сут.)				98%
Общая жидкость (кг)				113%
Внеклеточная жидкость (кг)				111%
Соотношение талия / бедра				95%
Классификация по проценту жировой массы (ожирение)				142%

19.07.2014



Medass, Ltd



Оценка состава тела (биоимпедансный анализ)

Пациент: Роман

Базовые данные		Прибор N 1381	Rc1_50 = 494.8 Rc2_50 = 528.6 (Ом)
Дата обследования	19.07.2014 12:19:45	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом	524 / 441 / 61
Возраст, лет	20	Фазовый угол (50 кГц), град.	7.82
Рост, см / Вес, кг	180 / 101.0	Внутриклеточная жидкость, кг	31.3
Окр. талии / Окр. бедер, см	103 / 116	Основной обмен, ккал/сут.	1999

Состав тела		Значение	Норма	Процент	
Индекс массы тела	20.0	24.9	31.2	139%	
Жировая масса (кг), нормированная по росту	7.2	14.4	30.0	278%	
Тощая масса (кг)	47.2	71.0	70.7	120%	
Активная клеточная масса (кг)	26.0	43.6	38.9	135%	
Доля активной клеточной массы (%)	53.0	61.7	59.0	110%	
Скелетно-мышечная масса (кг)	23.0	37.0	35.9	125%	
Доля скелетно-мышечной массы (%)	47.6	52.1	57.6	99%	
Удельный основной обмен (ккал/кв.м/сут.)	880.1	904.7	980.3	97%	
Общая жидкость (кг)	34.6	52.0	51.7	120%	
Внеклеточная жидкость (кг)	13.8	20.6	20.7	120%	
Соотношение талии / бедра	0.80	0.89	1.00	99%	
Классификация по проценту жировой массы	Истощение	11.9	16.3	20.9	25.5
	Избыточный вес	29.7			159%

07.07.2011



Medass, Ltd



Оценка состава тела (биоимпедансный анализ)

Пациент: Роман

Базовые данные			
Дата обследования	07.07.2011 15:31:56	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом	622 / 565 / 26
Возраст, лет	17	Фазовый угол (50 кГц), град.	2.63
Рост, см / Вес, кг	179 / 63.1	Внутриклеточная жидкость, кг	21.6
Окр. талия / Окр. бедер, см	73 / 90	Основной обмен, ккал/сут.	1088
Состав тела			
Индекс массы тела	19.7	18.6 - 22.1	96%
Жировая масса (кг), нормированная по росту	11.5	7.2 - 14.3	107%
Тонкая масса (кг)	51.6	46.5 - 69.8	89%
Активная клеточная масса (кг)	15.0	25.7 - 38.4	47%
Доля активной клеточной массы (%)	29.0	53.0 - 59.0	52%
Скелетно-мышечная масса (кг)	30.2	22.7 - 35.4	104%
Доля скелетно-мышечной массы (%)	58.5	45.9 - 55.9	115%
Удельный основной обмен (ккал/кв.м/сут.)	598.0	883.5 - 977.2	64%
Общая жидкость (кг)	37.8	34.1 - 51.0	89%
Внеклеточная жидкость (кг)	16.2	13.6 - 20.4	95%
Соотношение талия / бедра	0.81	0.80 - 1.00	90%
Классификация по проценту жировой массы	18.2	11.3 - 24.8	101%

ScainLain.ru

Сердечно-сосудистая система «ТУШКИ»

31.07.2015

**Осциллометрия высокого разрешения.
Протокол исследования сердечно-сосудистой системы**

№ медицинского документа:

Дата и время обследования 31.07.2015 11:44:00

1. Общие данные

ФИО обследуемого: Роман Пол М Окр. талии 91
Возраст: 21 Рост: 180 Вес: 91 Индекс массы тела: 28,1

Условия обследования:

Диагноз:

2. Результаты измерения:

№	Наименование показателя	Значение	Ед. изм.	Оценка показателя
Артериальное давление по ОВР				
1	Систолическое АД	102	мм рт.ст.	Норма
2	Диастолическое АД	68	мм рт.ст.	Норма
3	Среднее АД	85	мм рт.ст.	Норма
4	Пульсовое АД	34	мм рт.ст.	Норма
Сердечная деятельность				
5	Частота сердечных сокращений	93	уд./мин	Увеличение на 3%
6	Минутный объем	3,1	л/мин	Уменьшение на 11%
7	Сердечный индекс	1,5	л/мин/м ²	Уменьшение на 38%
8	Ударный объем крови	33	мл	Уменьшение на 53%
9	Ударный индекс	16	мл/м ²	Уменьшение на 20%
Сосудистые показатели				
10	Диаметр артерии	0,38	см	Норма
11	Податливость артерии	2	10 ⁻⁶ /мм рт.ст.	Норма
12	Линейная скорость кровотока	42	см/сек	Отклонение -21%
13	Скорость пульсовой волны	300	см/сек	Норма
14	Податливость сосудистой системы	1,51	мл/мм рт.ст.	Уменьшение на 34%
15	Общее периферическое сопротивление	2201	дин.·см ⁻⁵ ·сек	Норма
16	Степень проходимости периф. сосудов	108	%	Норма
Артериальное давление по Короткову				
17	Систолическое АД	100	мм рт.ст.	Нормальное
18	Диастолическое АД	74	мм рт.ст.	Нормальное

Осциллограмма



3. Резюме:

Избыточная масса тела.
Оптимальное артериальное давление, низкий дополнительный риск сердечно-сосудистых осложнений (риск I), вероятность развития ССО в ближайшие 10 лет менее 15%.
Расчетный 10-летний риск развития фатальных сердечно-сосудистых осложнений, связанных с атеросклеротическим поражением, по шкале SCORE составляет 0% (низкий риск).
Учащение сердечного ритма (тахикардия), снижение насосной функции сердца.
Напряжение и срыв функциональных резервов, направленных на улучшение периферического кровообращения.

Рекомендации:

Определение глюкозы.
Ограничение жиров, углеводов. Регулярные динамические (спортивная ходьба, бег, прыжки через скакалку, командные игры с мячом и т.д.) физические нагрузки по 30-40 мин не менее 4 раз в неделю. Снижение массы тела до 81кг. (уменьшение суточного каллоража до 1700 ккал.)
Мониторинг АД в течение 3 месяцев.

ScainLain.ru

19.07.2014

**Осциллометрия высокого разрешения.
Протокол исследования сердечно-сосудистой системы**

№ медицинского документа: _____ Дата и время обследования 19.07.2014 12:10:00

1. Общие данные

ФИО обследуемого: **Роман** Пол **М** Окр. талии **103**
 Возраст: **20** Рост: **180** Вес: **101** Индекс массы тела: **31,2**

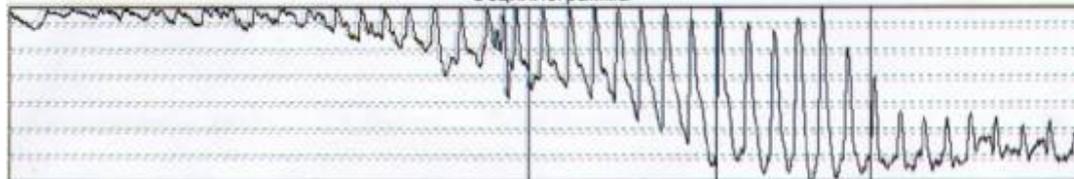
Условия обследования:

Диагноз:

2. Результаты измерения:

№	Наименование показателя	Значение	Ед. изм.	Оценка показателя
Артериальное давление по ОВР				
1	Систолическое АД	104	мм рт.ст.	Норма
2	Диастолическое АД	62	мм рт.ст.	Норма
3	Среднее АД	83	мм рт.ст.	Норма
4	Пульсовое АД	42	мм рт.ст.	Норма
Сердечная деятельность				
5	Частота сердечных сокращений	77	уд./мин	Норма
6	Минутный объем	4,5	л/мин	Норма
7	Сердечный индекс	2,1	л/мин/м ²	Уменьшение на 12%
8	Ударный объем крови	59	мл	Уменьшение на 16%
9	Ударный индекс	27	мл/м ²	Норма
Сосудистые показатели				
10	Диаметр артерии	0,37	см	Норма
11	Податливость артерии	2	10 ⁻⁶ /мм рт.ст.	Норма
12	Линейная скорость кровотока	55	см/сек	Норма
13	Скорость пульсовой волны	366	см/сек	Норма
14	Податливость сосудистой системы	2,1	мл/мм рт.ст	Уменьшение на 8%
15	Общее периферическое сопротивление	1463	дин.·см ⁻⁴ сек	Норма
16	Степень проходимости периф. сосудов	105	%	Норма
Артериальное давление по Короткову				
17	Систолическое АД	102	мм рт.ст.	Нормальное
18	Диастолическое АД	72	мм рт.ст.	Нормальное

Осциллограмма



3. Резюме:

Ожирение I степени.
 Оптимальное артериальное давление, низкий дополнительный риск сердечно-сосудистых осложнений (риск 1), вероятность развития ССО в ближайшие 10 лет менее 15%.
 Расчетный 10-летний риск развития фатальных сердечно-сосудистых осложнений, связанных с атеросклеротическим поражением, по шкале SCORE составляет 0% (низкий риск).
 Систолическая функция ЛЖ в пределах нормы.
 Напряжение и срыв функциональных резервов, направленных на улучшение периферического кровообращения.

Рекомендации:

Определение глюкозы.
 Регулярные динамические (спортивная ходьба, бег, прыжки через скакалку, командные игры с мячом и т.д.) физические нагрузки по 30-40 мин не менее 4 раз в неделю. Снижение массы тела до 81кг. (уменьшение суточного калоража до 1700 ккал.)
 Мониторирование АД в течение 3 месяцев.

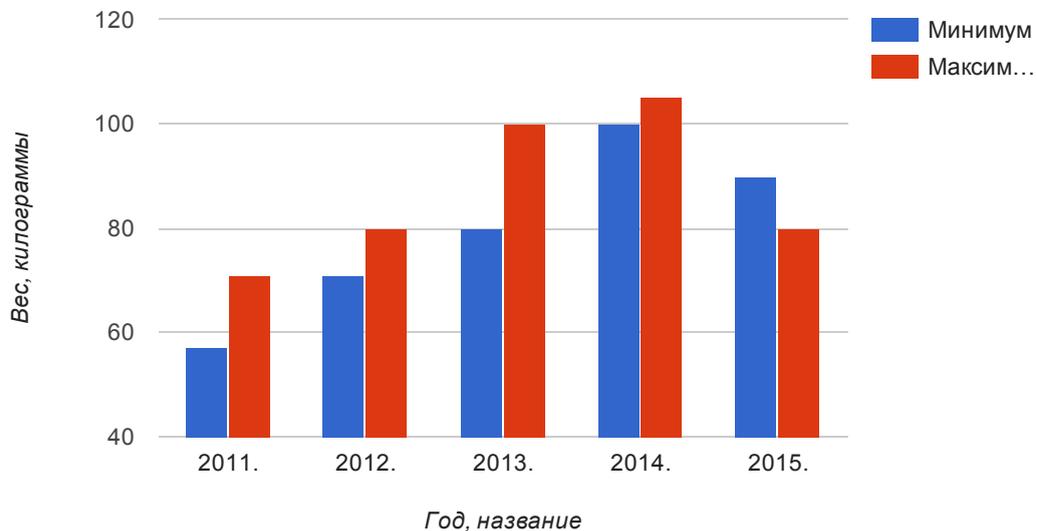
ScanLain.ru

Графическая информация

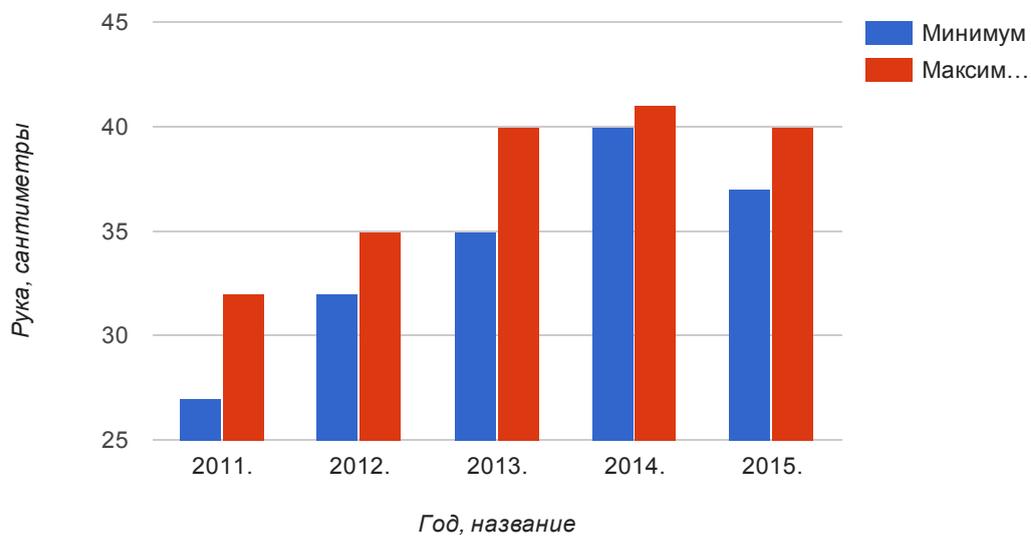
Процент жировой массы (по годам)



Вес тела (по годам)



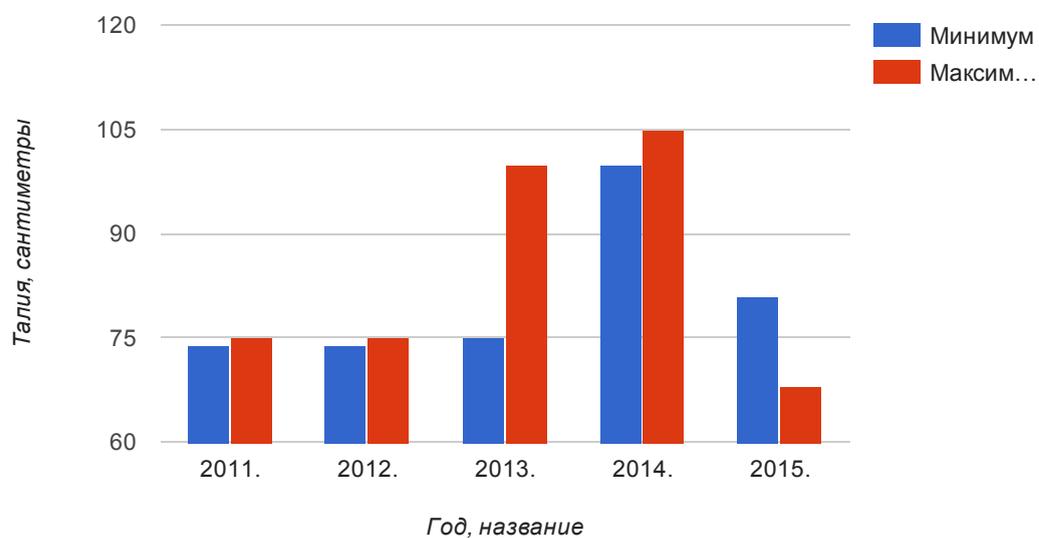
Обхват руки (по годам)



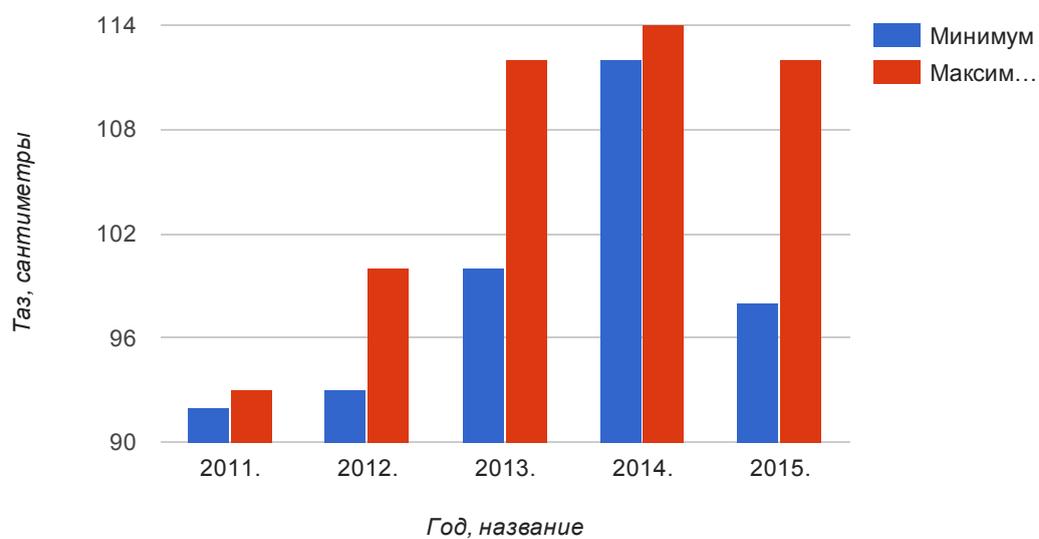
Обхват груди (по годам)



Обхват талии (по годам)



Обхват задницы (по годам)



Обхват бедра (по годам)

