



Существуют разные формулы для определения оптимального соотношения веса и роста. Здесь следует учитывать, что при одном и том же росте и весе один человек может выглядеть полным, другой — совершенно нормальным.

Способ 1. Индекс Кетле

Если знать индекс массы тела, можно судить об ожирении или недостатке веса. Индекс рассчитывается для взрослых мужчин и женщин от 20 до 65 лет. Результаты могут оказаться ложными для беременных и кормящих женщин, спортсменов, престарелых и подростков (до 18 лет).

Как считать? Свой рост в метрах возвести в квадрат, потом массу тела в килограммах разделить на полученную цифру. Например: рост 170 см, вес 65 кг. Значит, $65 : (1,7 * 1,7) = 22,5$.

Полученная цифра и будет вашим индексом. Норма для мужчин — 19-25. Для женщин — 19-24.

Индекс массы тела	Классификация	Риск сопутствующих заболеваний
Менее 18.5	Дефицит массы тела	Низкий (повышен риск других заболеваний)
18.5 – 24.9	Нормальная масса тела	Обычный
25.0 – 29.9	Избыточная масса тела (предожирение)	Повышенный
30.0 – 34.9	Ожирение I степени	Высокий
35.0 – 39.9	Ожирение II степени	Очень высокий
40.0 и более	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

Способ 2. Объемы

Индекс Кетле неплохо показывает количество жира в организме, но не указывает, как распределяется жир, иначе говоря, не дает зрительной картины. Но можно проверить свое тело на идеальность еще по одной формуле.

Распределение жира по телу определяется соотношением: объем талии (на уровне пупка), деленный на объем ягодиц. Норма для мужчин — 0,85; для женщин — 0,65 — 0,85.

Способ 3. С учетом возраста

Доказано, что вес мужчины и женщины с возрастом должен постепенно увеличиваться — это нормальный физиологический процесс. Килограммы, которые некоторые люди считают «лишними», на самом деле такими могут и не являться. Можно использовать для определения оптимального веса формулу в зависимости от возраста.

P — в данном случае рост, а B — возраст в годах. $\text{Масса тела} = 50 + 0,75 (P - 150) + (B - 20) : 4$

Индекс Соловьева		Тип телосложения	Характерно для данного типа телосложения
для мужчин	для женщин		
18-20 см	15-17 см	нормостенический (нормальный)	Телосложение отличается пропорциональностью основных размеров и правильным их соотношением
более 20 см	более 17 см	гиперстенический (ширококостный)	У людей, имеющих гиперстенический (ширококостный) тип телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников и особенно астеников. Их кости толсты и тяжелы, плечи, грудная клетка и бедра широкие, ноги короткие.
менее 18 см	менее 15 см	астенический (тонкокостный)	У людей, имеющих астенический (тонкокостный) тип телосложения, продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, тонкая, мышцы развиты слабо.

Способ 4. Формула Брока

Одним из наиболее популярных методов расчета идеального веса является формула

Брока. Она учитывает соотношение роста, веса, типа телосложения и возраста человека.

Формула Брока для людей моложе 40 лет: рост (в см) минус 110, после 40 лет — рост (в см) минус 100.

При этом людям, имеющим астенический (тонкокостный) тип телосложения, из результата необходимо вычесть 10%, а люди, имеющие гиперстенический (ширококостный) тип телосложения, должны прибавить к результату 10%.

Как определить свой тип телосложения? Достаточно измерить сантиметром окружность самого тонкого места на запястье.

Рост в см.	Возраст									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	Пол									
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
150	51.3	48.9	56.7	53.9	58.1	58.5	58.0	55.7	57.3	54.8
152	53.1	51.0	58.7	55.0	61.5	59.5	61.0	57.6	60.3	55.9
154	55.5	53.0	61.6	59.1	64.5	62.4	63.8	60.2	61.9	59.0
156	58.5	55.8	64.4	61.5	67.3	66.0	65.8	62.4	63.7	60.9
158	61.2	58.1	67.3	64.1	70.4	67.9	68.0	64.5	67.0	62.4
160	62.9	59.8	69.4	65.8	72.3	69.9	69.7	65.8	68.2	64.6
162	64.6	61.6	71.0	68.5	74.4	72.2	72.7	68.7	69.1	66.5
164	67.3	63.6	73.9	70.8	77.2	74.0	75.6	72.0	72.2	70.7
166	68.8	65.2	74.5	71.8	78.0	76.6	76.3	73.8	74.3	71.4
168	70.8	68.5	76.2	73.7	79.6	78.2	79.5	74.8	76.0	73.3
170	72.7	69.2	77.7	75.8	81.0	79.8	79.9	76.8	76.9	75.0
172	74.1	72.8	79.3	77.0	82.8	81.7	81.1	77.7	78.3	76.3
174	77.5	74.3	80.8	79.0	84.4	83.7	82.5	79.4	79.3	78.0
176	80.8	76.8	83.3	79.9	86.0	84.6	84.1	80.5	81.9	79.1
178	83.0	78.2	85.6	82.4	88.0	86.1	86.5	82.4	82.8	80.9
180	85.1	80.9	88.0	85.9	89.9	88.1	87.5	84.1	84.4	81.6
182	87.2	83.3	90.6	87.7	91.4	89.3	89.5	86.5	85.4	82.9
184	89.1	85.5	92.0	89.4	92.9	90.9	91.6	87.4	88.0	85.8
186	93.1	89.2	95.0	91.0	96.6	92.9	92.8	89.6	89.0	87.3
188	95.8	91.8	97.0	94.4	98.0	95.8	95.0	91.5	91.5	88.8
190	97.1	92.3	99.5	95.8	100.7	97.4	99.4	95.6	94.8	92.9

Способ 5. Формула Наглера

Существует формула Наглера, которая позволяет вычислять идеальное соотношение веса и роста. На 152,4 см роста должно приходиться 45 кг веса. На каждый дюйм (то есть 2,54 см) сверх 152,4 см должно быть еще по 900 г. Плюс еще 10% от полученного веса.

Способ 6. Формула Джона Маккаллума

Одна из лучших формул создана экспертом-методистом Джоном Маккаллумом. Его формула основывается на измерении обхвата запястья.

Обхват запястья, умноженный на 6,5, равен обхвату груди.

85% обхвата груди равны обхвату бедер.

Чтобы получить обхват талии, нужно взять 70% от обхвата груди.

53% от обхвата груди равны обхвату бедра.

Для обхвата шеи нужно взять 37% от обхвата груди.

Обхват бицепса составляет около 36% от обхвата груди.

Обхват для голени чуть меньше 34%.

Обхват предплечья должен быть равен 29% от обхвата груди.

Но не у всех физические данные будут точно соответствовать данным соотношениям, цифры имеют усредненное, среднестатистическое значение.

Еще несколько вариантов соотношений роста и веса:

Телосложение считается идеальным, если обхват талии на 25 см меньше обхвата бедер, а обхват бедер примерно равен обхвату груди.

Обхват талии должен быть равен: рост в сантиметрах — 100. То есть женщина ростом 172 см будет сложена пропорционально, если обхват талии будет 72 см, обхват бедер и талии — около 97 см, то есть если она носит размер одежды 48.

Если обхват бедер меньше обхвата груди, а обхват талии меньше обхвата бедер на 20 см, то такая фигура называется «яблоко». Если обхват груди меньше обхвата бедер, а обхват талии меньше обхвата бедер на 30 см и более — это фигура типа «груша».

Для женщин и девушек среднего роста — от 165 до 175 см — такое наблюдение оказалось справедливым. Обхват их талии в сантиметрах приблизительно равен весу в килограммах. Один килограмм похудения дает убавление в талии на один сантиметр.

Тэги: [один](#), [же](#), [другой](#), [при](#), [человек](#), [совершенно](#), [том](#), [одном](#), [нормальным](#), [вы](#)
[глядеть](#)

,
[веса](#)

,
[соотношения](#)

'
[росте](#)

'
[весе](#)