

Таблица замеров тела

Мерьте утром, до еды и до тренировки, одной лентой и в одних и тех же точках. Удобный ритм — раз в 2–4 недели.

Дата	Вес, кг	Шея	Грудь	Талия	Бёдра	Бедро	Голень	Плечо	Заметка

Талия — самое узкое место живота или уровень пупка, после обычного выдоха. Бёдра — самая широкая часть ягодиц, ноги вместе. Грудь — по самой выступающей части, на выдохе. Бедро и голень — самая широкая часть. Плечо — самая широкая часть, решите заранее: рука расслаблена или напряжена. Руки и ноги мерьте с одной стороны. Лента прилегает к коже без давления и идёт параллельно полу. Все обхваты — в сантиметрах.

Ведите замеры и тренировки в одном боте
training-dnevnik.ru — бесплатный дневник тренировок в Telegram

