

KARTA PROGRESU



IMIĘ:

Data	Obwód klatki piersiowej	Obwód pasa (wysokość pępka)	Obwód bioder	Obwód uda (najszersze miejsce)	Obwód łydki (najszersze miejsce)	Obwód ramienia (środek)	Masa ciała	Tkanka tłuszczowa (%BF)

Wskazówki

- 🕒 *Pomiary zawsze wykonuj w drugiej części tygodnia (np. piątek). Zawsze na czczo, po porannej toalecie i bez ubrania.*
- 🕒 *Dla wiarygodniejszych pomiarów wyznacz u siebie najszersze miejsce danego rejonu i za każdym pomiarem przykładaj taśmę w to samo miejsce, np.*
 - *Ramię w spoczynku - 12 cm nad łokciem Klatka piersiowa- 10 cm nad linią sutków*
 - *Udo - 20 cm nad kolanem łydka - 12 cm pod kolanem*

fb.com/groups/grupatreneragotza - grupa wsparcia trenerskiego
youtube.com/c/NorbertGotz - materiały wideo na YouTube
anchor.fm/norbert-gotz – podcast (materiały audio)
norbertgotz.pl/blog - blog

kursy.norbertgotz.pl - kursy i programy treningowe w formie wideo
norbertgotz.pl/ebooki - e-booki mojego autorstwa
fb.com/trenergotz - strona FB
bodytime-ems.pl - studio treningu personalnego EMS (Kraków, ul. Lipska 8)