

# KARTA PROGRESU



IMIĘ: .....

Data	Obwód klatki piersiowej	Obwód pasa (wysokość pępka)	Obwód bioder	Obwód uda (najszerze miejsce)	Obwód łydki (najszerze miejsce)	Obwód ramienia (środek)	Masa ciała	Tkanka tłuszczowa (%BF)	Masa mięśni	Średnia tygodniowa ilość kroków

## 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 kolaniem                      łydka - 12 cm pod kolaniem*

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

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