

## JAK SIĘ MIERZYĆ

Użyj centymetra, mierząc ani zbyt ciasno, ani zbyt ściśle.

Prowadź centymetr równoległe do podłoża.

Mierz się o tej samej porze, przed posiłkiem, najlepiej rano.

Jeżeli pierwszy pomiar był rano, każdy następny wykonuj rano.

Kobiety: nie wykonuj pomiarów, jeżeli jesteś tuż przed menstruacją, ciało jest wówczas opuchnięte i wynik może być niewiarygodny.

Realizując konsekwentnie zadania, na pewno zobaczysz zmianę w obwodach!

### KLATKA PIERSIOWA

Mierz 1 cm powyżej linii sutków i po swobodnym wydechu, mięśnie klatki piersiowej i pleców powinny być rozluźnione, proste plecy, ręce opuszczone.

### TALIA

Mierz w najwęższym miejscu (tuż nad kośćmi miednicy), po swobodnym wydechu na wysokości pępka. Mięśnie powinny być rozluźnione (nie wciągaj brzucha).

### BIODRA

Mierz w połowie pośladków w najszerszym miejscu. Stań na szerokość bioder, ciężar rozłożony równomiernie, mięśnie pośladków rozluźnione.

### SZYJA

Mierz w najwęższym miejscu szyi, mięśnie karku rozluźnione, postawa wyprostowana.

### RAMIĘ- BICEPS

*Osoby uprawiające kulturystykę i fitness:* mierz w najszerszym miejscu, mięsień napięty (ramię uniesione do boku lub do przodu, mocno ugięte).

*Osób odchudzających się:* mierz pośrodku ramienia, mięsień rozluźniony (ramię wyprostowane, swobodnie opuszczone);

### NADGARSTEK

Mierz w najszerszym miejscu, wystających kości, tuż przy miejscu zgięcia.

### UDO

Mierz około 2 cm. pod pośladkami. Stań na szerokość bioder, ciężar rozłożony równomiernie, mięśnie ud rozluźnione.



# Jak się mierzyć? Poziom 1