

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ЗАМЕРЫ В ШЕЙПИНГЕ**

- Антропометрия в шейпинге состоит из продольных величин, поперечных величин, подкожно-жировых слоев, веса.
- Антропометрические измерения производятся всегда в один и тот же гормональный период: с 3-го по 7-ой день от начала цикла
- В первый день цикла нужно позвонить тренеру и назначить время замеров
- За 3 часа до измерений не есть, за полчаса не пить
- Все измерения снимаем только с правой стороны

Леон Блюм 46, Хайфа | 054-6623011, Ассоль



пятый элемент

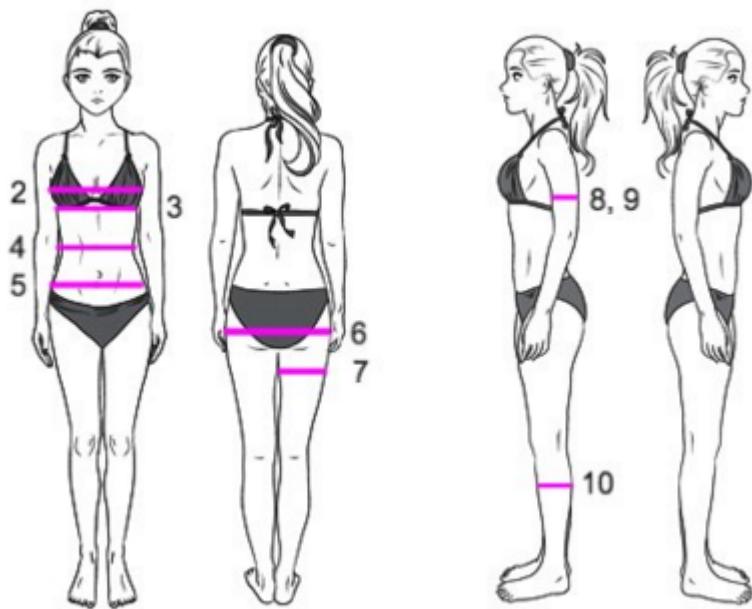
## Сравнительный анализ изменений и самозамеры тела

скопируйте для себя этот документ в вашу личную папку на джимэйле и ежемесячно заполняйте его!

### Вариант 1

- Фиксируем 3 параметра: фото, замеры, вес.

- сделайте для себя фото своего тела, в полный рост, с минимумом одежды, со всех ракурсов. Особенно сзади, тот ракурс который вы сами не видите в обычной жизни. Попросите кого-то помочь, или воспользуйтесь таймером на фотоаппарате, чтобы фото были не отражением в зеркале и не на расстоянии протянутой руки, а обычные, нормальные фото в полный рост, при хорошем освещении.
- сделайте замеры по телу и взвесьтесь.



1. Вес
  2. Обхват груди
  3. Обхват под грудью
  4. Обхват талии в самом узком месте
  5. Обхват бедер
  6. Обхват одного бедра под ягодицей
  7. Обхват бицепса руки
  8. Обхват голени
  9. Обхват запястья
  10. Обхват щиколотки


## **Вариант 2**

я предложу несколько способов замерить подкожный жир подручными методами.

выберете, п-та, свой и укажите, какой именно и почему вами выбран  
[Как измерить подкожный жир.](#)

на этом же ресурсе вы можете познакомиться с тем, [как производить взвешивание](#)

## **Вариант 3**

[Замеры и контроль достижений](#)

### **Внимание**

До открытия вашей личной карточки на нашем новом сайте, вы можете воспользоваться замечательным, рекомендованным мною ресурсом [“Мой здоровый рацион”](#)

### [Антрапометрия в шейпинге](#)

*Все измерения проводят на обнаженном теле, в одни и те же периоды и часы, массу тела определяют до приема пищи. Антрапометрические замеры в шейпинге производятся с 3-ий по 7-ой день начала цикла, как у мужчин, так и у женщин.*