

ТАБЛИЦА ИДЕАЛЬНЫХ ПРОПОРЦИЙ (ДЛЯ МУЖЧИН)

Строительство тела по системе Джо Вейдера / М.: Физкультура и спорт, 1992. — 112 с.

Для того чтобы найти коэффициент: вес (в кг) разделите на рост (в см).

К=Вес/Рост	Шея	Бицепс	Предплечье	Грудь	Талия	Таз	Бедро	Голень
0,344	35	32,7	27,2	91	68,2	82	49,2	32,7
0,369	36,2	34	28,2	94,7	71	85,2	51	34
0,396	37,5	35,2	29,5	98,2	73,5	88,2	53	35,2
0,423	39	36,5	30,5	101,7	75	91,5	55	36,5
0,451	40,2	37,7	31,5	105,2	79	94,7	56,7	37,7
0,480	41,7	39,2	32,7	108,7	81,5	98	58,7	39,2
0,511	43	40,5	33,7	112,5	84,2	101,2	60,7	40,5
0,542	44,5	41,7	34,7	116	87	104,2	62,5	41,7
0,579	45,7	43,2	36	120	90	108	64,7	43,2
0,613	47	44,5	37	123,5	92,7	111,2	66,7	44,5

Впишите свои ориентировочные пропорции в удобную таблицу учёта пропорций, скачать которую можно [здесь](#).