Дата	Вес (кг)	Шея	Плечи	Бицепс		Предплечье		Грудь		Диафрагма		Талия			Таз	Бедро						Голень	
																лев.			пр.				
				лев.	пр.	лев.	пр.	расслаб.	напряж.	расслаб.	на вдохе	расслаб.	втянуть	по пупку		верх	середина	низ	верх	середина	низ	лев.	пр.

Ориентировочные идеальные пропорции*:

К= _____	**Шея _____**	**Бицепс _____**	**Предплечье _____**	**Грудь _____**	**Талия _____**	**Таз _____**	**Бедро _____**	**Голень _____**

* Чтобы найти свои «ориентировочные идеальные пропорции» сначала свой вес (кг) разделите на свой рост (см), затем найдите наиболее близкое значение коэффициента к полученному Вами в таблице идеальных пропорций. Например, 62/173=0,358… (самый близкий коэффициент в таблице: К=0,369).
При изменении веса на 4-5 кг пересчитайте свой коэффициент (К) – получите другие ориентировочные идеальные пропорции.