



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY POMIARACH CIAŁA?

1. Pamiętaj, żeby mierzyć się w cienkiej bieliźnie przylegającej do ciała.
2. Poproś kogoś o pomoc. Tylko w ten sposób poznasz prawidłowe wymiary swojego ciała.
3. Wszystkich pomiarów dokonujemy w pozycji stojącej.
4. Ważne jest, abyś poprawnie zlokalizowała swoją talię. W tym celu weź sznurek i zawiąż go w najwęższym miejscu w okolicy brzucha. Położenie tali pomoże Ci określić inne istotne wymiary z poniższej listy.
5. Pamiętaj, aby nie zaniżać/zawyżać swoich wymiarów.

OBWODY:

- A - obwód szyi (przy podstawie);
- B - obwód nad biustem;
- C - obwód biustu (w najszerszym miejscu);
- D - obwód pod biustem (bezpośrednio pod piersiami - na wydechu);
- E - obwód talii (w najwęższym miejscu);
- F - obwód bioder wysokich (na wysokości ok. 10cm poniżej talii);
- G - obwód bioder niskich (w najszerszym miejscu bioder);
- H - obwód uda (w najszerszej jego części, poniżej pośladków i pachwin);
- I - obwód łydki (w najszerszym miejscu, starając się nie napinać mięśni);
- J - obwód kostki (w najwęższym miejscu);
- K - obwód bicepsa (w najszerszym miejscu przy rozluźnionym mięśniu);
- L - obwód nadgarstka (w najwęższym miejscu).

DŁUGOŚCI:

- M - długość od szczytu ramienia do szczytu piersi (brodawki);
- N - długość od szczytu ramienia, przez środek piersi do talii;
- O - rozstaw biustu (od brodawki do brodawki);
- P - długość od talii do podłogi lub pożądana długość produktu (poprowadzone bokiem - przez biodro);
- R - szerokość ramion (pomiędzy końcem prawego i lewego ramienia);
- S - długość ręki (od ramienia do nadgarstka) lub pożądana długość rękawa.