

Instrukcja Schemat pomiaru sylwetki

Informacje ogólne:

1. Nie wykonuj pomiaru samodzielnie, poproś o pomoc drugą osobę, samodzielnie niezwykle trudno wykonać prawidłowy pomiar własnego ciała i łatwo o błędy.
2. Ubierz się w dopasowane do sylwetki ubranie, T-shirt, legginsy, zdejmij obuwie.
3. Stań w lekkim rozkroku, przyjmij postawę wyprostowaną, lekko rozluźnioną, ręce wyciągnij wzdłuż tułowia.
4. Pomiar zdejmij miarką krawiecką/centymetrem przykładając ją blisko do sylwetki, nie dodawaj zapasów na „luz”
5. Prosimy o podanie ewentualnej nietypowej budowy ciała.

Numer wymiaru na rysunku

1. wzrost

stań tyłem przy futrynie drzwi, zaznacz na futrynie czubek głowy, zmierz odległość od wierzchołka głowy do ziemi

2. obwód szyi

u nasady szyi

3. szerokość barków pleców

równoległe od nasady ramienia prawego do nasady ramienia lewego

4. obwód klatki piersiowej

wokół klatki piersiowej, z przodu przez najbardziej wypukły punkt klatki piersiowej, tuż pod pachą, z tyłu lekko w górę

5. obwód brzucha /talii

a) mężczyźni-poziomo na wysokości pępka, w miejscu największej wypukłości brzucha-szczególnie ważne w przypadku osób tęgich,

b) kobiety-możliwie poziomo i dość ciasno przez największe wcięcie na wysokości talii

6. obwód pasa na wysokości paska spodni

wokół paska paska spodni na wysokości pomiędzy talią a biodrami

7. obwód bioder

wokół bioder przez największą wypukłość pośladków

8. obwód ramienia/biceps

w najszerszym miejscu ramienia, ważne w przypadku osób o rozbudowanej klatce piersiowej mających sylwetkę atletyczną

9. obwód uda

w najszerszym miejscu uda

10. obwód korpusu

od środka prawego ramienia z przodu sylwetki, przez pępek kierując miarkę do pachwiny, między nogami przejdź na tył korpusu, przez prawy pośladek w kierunku punktu rozpoczęcia pomiaru, bardzo WAŻNY pomiar dla osób zamawiających kombinezon

11. długość ręki

a) wyprostowanej wzdłuż tułowia

od nasady szyi po ramieniu przez staw ramieniowy, wzdłuż ręki do kosteczki przy dłoni-nadgarstka

b) zgiętej pod kątem 90 stopni

od nasady szyi przy zgiętym łokciu, przez zewnętrzną krawędź łokcia do kosteczki przy dłoni-nadgarstka

12. długość wewnętrzna nogi

od pachwiny do kosteczki przy stopie

13. inne wymiary nietypowe

dotyczy sylwetki nietypowej