



ИНСТРУКЦИЯ ПО СНЯТИЮ МЕРОК

Обмерка должна производиться с минимально возможным количеством одежды. Одежда не должна сколько-нибудь значительно изменять форму тела или препятствовать точности измерений.

Для женщин – объем груди должен измеряться в бюстгальтере подходящем по размеру и сделанному из тонких материалов, без элементов изменяющих форму и объем груди. Рост должен измеряться специальным прибором (антропометр). Для всех остальных обмеров используйте измерительную ленту шириной 15мм.

Удерживайте ленту прижимая к телу, но не на столько сильно, чтобы изменить его форму. Указывайте все результаты обмерки округляя до сантиметра.

1. Рост

Вертикальное расстояние между наивысшей точкой головы и полом, измеряется стоя без обуви, ступни вместе.

2. Объем груди

Наибольший обхват по горизонтали измеряется при ровном дыхании, стоя вертикально, измерительная лента проходит в подмышках и по наиболее выступающей части груди.

3. Объем талии

Обхват по линии талии между бедренными костями и нижними ребрами. Измеряется стоя, при ровном дыхании и расслабленном животе.

4. Объем бедер

Горизонтальный обхват по всей окружности бедер на высоте самой широкой их части.

5. Длина внутренней поверхности ноги

Расстояние от промежности до пола (босиком). Измеряется по вертикали, при этом измеряемый стоит слегка раздвинув ноги, вес тела равномерно распределен на обе ноги.

6. Объем бедра

Наибольший обхват по горизонтали.

7. Объем голени

Наибольший обхват по горизонтали.

8. Длина руки

Используя ленту, измерьте расстояние между серединой плечевого сустава и началом кисти, через локтевой сустав. При этом сжатый кулак должен упираться в бок или бедро, а локоть быть согнутым на 90°.

9. Объем плеча

Наибольший обхват по горизонтали в районе бицепса.

10. Объем предплечья

Наибольший обхват по горизонтали.

11. Длина плеча

Расстояние по горизонтали от края шеи до середины плечевого сустава.

12. Объем туловища

Измеряется лентой от шестого шейного позвонка по спине вниз, затем через промежность и вверх к основанию горла.

13. Объем шеи

Обхват шеи измеряемый лентой, расположенной на 2см ниже гортани, на высоте седьмого шейного позвонка.

14. Объем колена

Наибольший обхват по горизонтали.

15. Объем локтя

Наибольший обхват по горизонтали.

16. Объем запястья

Наибольший обхват по горизонтали.

17. Объем лодыжки

Наибольший обхват по горизонтали.

18. Длина предплечья

Расстояние между серединой локтевого сустава и началом кисти.

19. Глубина груди

Вертикальное расстояние между основанием горла и наивысшей точкой груди, при ровном дыхании, стоя.

20. Передняя часть туловища

Вертикальное расстояние между основанием горла и талией, при ровном дыхании, стоя, с расслабленным животом.

21. Высота талии стоя

Вертикальное расстояние между талией и полом, стоя босиком, ноги вместе.

22. Высота колена

Вертикальное расстояние между коленом и полом, стоя босиком, ноги вместе.

23. Длина спины

Вертикальное расстояние между шестым позвонком и талией, измеряемый стоит ровно.

24. Высота талии сидя

Вертикальное расстояние между талией и нижней частью ягодич. Измеряемый сидит на жесткой поверхности (табурете), держа спину вертикально.

