



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. Используйте измерительную ленту, предпочтительно 2м. Удерживайте ленту прижимая к телу, но не настолько 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 шеи**
Обхват шеи измеряется лентой, расположенной на высоте седьмого шейного позвонка.
- 3. Объем груди**
Наибольший обхват по горизонтали измеряется при ровном дыхании, стоя вертикально, измерительная лента проходит в подмышках и по наиболее выступающей части груди.
- 4. Объем талии**
Обхват по линии талии между бедренными костями и нижними ребрами. Измеряется стоя при ровном дыхании и расслабленном животе. Для правильного определения линии талии полезно использовать резинку и несколько раз наклониться в стороны.
ДАННАЯ МЕРКА ДОЛЖНА БЫТЬ ЗАФИКСИРОВАНА ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ ИЛИ ИНЫМ СПОСОБОМ Т.К. РЯД ИНЫХ МЕРОК БЕРУТСЯ ОТ НЕЁ.
- 5. Объем бедер**
Горизонтальный обхват по всей окружности бедер на высоте самой широкой их части.
- 6. Объем бедра**
Наибольший обхват по горизонтали, обычно сразу под промежностью. Измеряемый стоит ровно.
- 7. Объем колена**
Обхват посередине коленного сустава. Измеряемый стоит ровно.
- 8. Объем голени**
Наибольший обхват по горизонтали под коленным суставом. Измеряемый стоит ровно.
- 9. Объем лодыжки**
Наименьший обхват по горизонтали в районе изгиба лодыжки.
- 10. Объем плеча**
Наибольший обхват по горизонтали в районе бицепса. Рука опущена вниз без напряжения.
- 11. Объем локтя**
Обхват посередине локтевого сустава.
- 12. Объем предплечья**
Наибольший обхват по горизонтали под локтем. Рука опущена вниз без напряжения.
- 13. Объем запястья**
Наименьший обхват между локтем и кистью. Рука опущена вниз без напряжения.
- 14. Длина плеча**
Расстояние по горизонтали от края шеи до середины плечевого сустава.
- 15. 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 ПОД 90°.**
- 16. Длина предплечья**
Расстояние между серединой локтевого сустава и началом кисти. Локоть согнут под 90°.
- 17. Высота подмышки.**
Вертикальное расстояние по боку от талии до высшей точки подмышки.
- 18. Объем туловища**
Измеряется лентой от основания горла (сразу над ключицей) вниз через промежность и вверх по спине до седьмого шейного позвонка.
- 19. Высота промежности**
Расстояние от промежности до пола (босиком). Измеряется по вертикали, при этом измеряемый стоит ровно, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Полезно будет зажать между ног толстую книгу или небольшую коробку и измерять от ее верхней части.
ЭТУ МЕРКУ НЕВОЗМОЖНО СНЯТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО!
- 20. Высота колена**
Вертикальное расстояние между серединой коленного сустава и полом, стоя босиком, ноги вместе.
- 21. Ширина спины**
Расстояние по горизонтали между подмышками при полностью опущенных вниз руках.
- 22. Длина спины**
Вертикальное расстояние между седьмым шейным позвонком и талией, измеряемый стоит ровно.
- 23. Высота талии стоя**
Вертикальное расстояние между талией и полом, стоя босиком, ноги вместе.
- 24. Высота талии сидя**
Вертикальное расстояние между талией и нижней частью ягодиц. Измеряемый сидит на жесткой поверхности (табурете), держа спину вертикально.
- 25. Глубина груди***
Подковообразное \cap расстояние между наивысшими точками груди, измерительная лента кладывается по задней стороне шеи. При ровном дыхании, стоя ровно.
- 26. Передняя часть туловища***
Подковообразное \cap расстояние от талии до талии под наивысшими точками груди, измерительная лента кладывается по задней стороне шеи. При ровном дыхании, стоя ровно.

* Мерки 25 и 26 снимаются только с женской фигуры.

