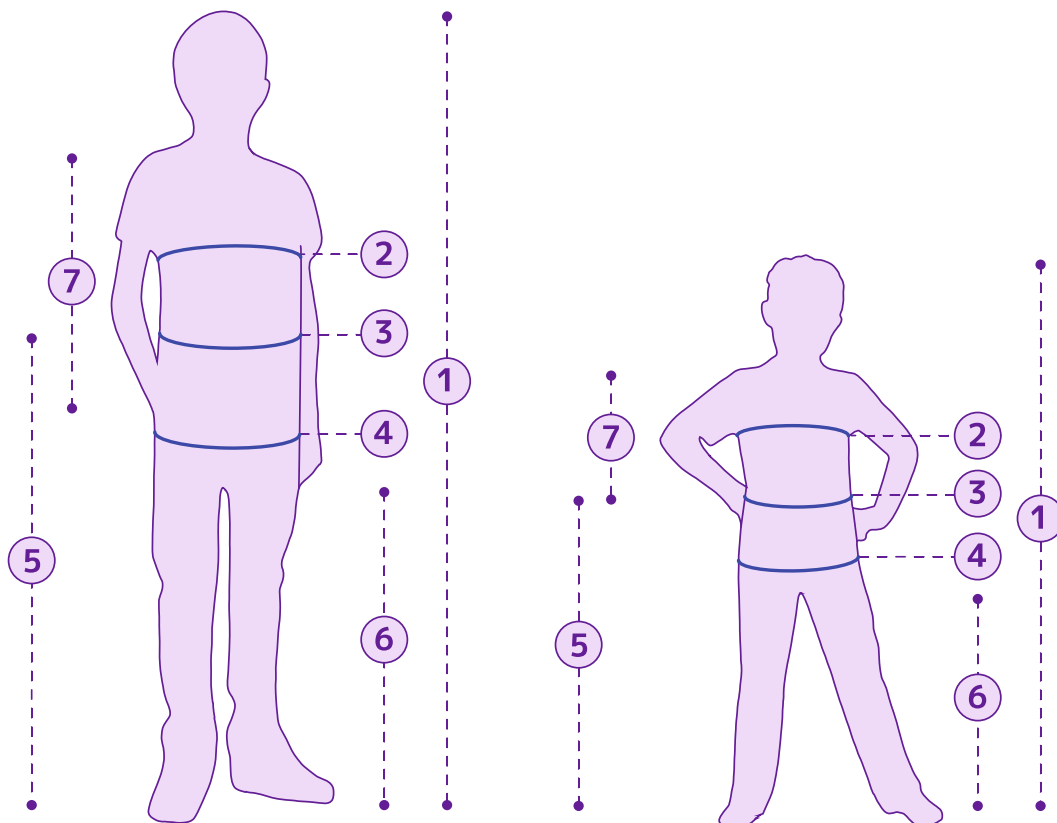


Размер / Рост, см	Обхват груди, см	Обхват талии, см	Обхват бедер, см
92	52	48	56
98	52	48	59
104	52	51	59
110	56	51	62
116	60	54	65
122	60	57	68
128	64	60	71
134	68	63	77
140	72	66	80
146	72	66	83
152	76	66	83
158	80	69	86
164	84	72	92
170	88	72	92
176	92	75	95



КАК СНИМАТЬ МЕРКИ?



① Рост

② Обхват груди

③ Обхват талии

④ Обхват бедер

⑤ Длина по боковому шву

⑥ Длина по шаговому шву

⑦ Длина рукава



Производите замеры в облегачающей одежде, вы должны быть расслаблены, не напрягайте мышцы. При измерениях сантиметровая лента должна плотно (но без натяжения) прилегать к телу.

- **Рост** - встаньте прямо у стены, прижав пятки, ягодицы, плечи и голову к ней, мерной лентой измерьте расстояние от пола до верхней части головы. При замерах важно снять головной убор, обувь, становиться на ровную и прочную основу. Делаются измерения утром, после сна – в остальное время возможны погрешности ввиду нагрузки на межпозвоночные диски во время ходьбы.
- **Обхват груди** - оберните горизонтально сантиметровой лентой грудную клетку, она должна проходить без перекосов по линии лопаток и выступающих точек груди, не упираясь в подмышки.
- **Обхват талии** - оберните горизонтально сантиметровой лентой на уровне талии между рёбрами и бёдрами. Линия талии находится на уровне высоты локтей - для удобства нахождения можно согнуть руки. Живот не втянут и не надут.
- **Обхват бёдер** - оберните горизонтально сантиметровой лентой на уровне наиболее выступающей точки ягодиц с учётом выпячивания живота.
- **Длина по боковому шву** - встаньте ровно, не наклоняя корпус и не сгибая ноги. Найдите линию талии и приложите к ней начало сантиметровой ленты, проведите ленту по внешней стороне ноги до щиколотки.
- **Длина по шаговому шву** - встаньте ровно, не сгибая ноги, положение ног должно быть слегка раздвинутым. Проведите сантиметровую ленту от угла промежности ровной линией по направлению ноги до щиколотки.
- **Длина рукава** - найдите плечевую точку, подвигав рукой и нащупав центр, от которого плечо способно двигаться. Рука должна находиться в расслабленном, естественном положении. Приложите к плечевой точке сантиметровую ленту и протяните вдоль руки до линии запястья, закрыв ее лентой.

С любовью и заботой о Вас, команда DIAMATTI

