



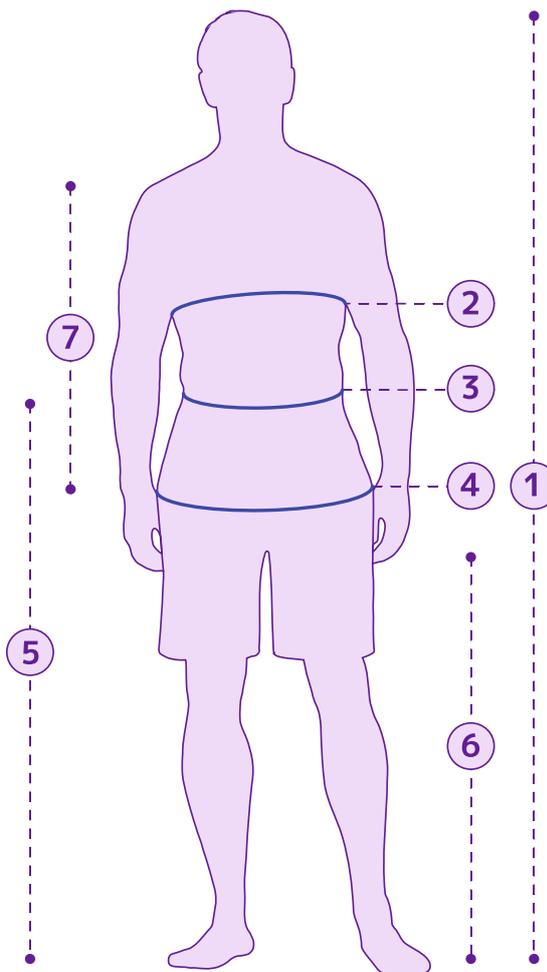
# ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ МУЖЧИНЫ

Размер INT	XS	S	M	L	XL	XXL
Размер RUS	46	48	50	52	54	56
Рост, см	176	176	182	182	188	188
Обхват груди, см	90-94	94-98	98-102	102-106	106-110	110-114
Обхват талии, см	74-78	78-82	82-86	86-90	90-94	94-98
Обхват бедер, см	92-96	96-100	100-104	104-108	108-112	112-116



# 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 облегающей 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

