



ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО ЗНЯТТЯ МІРОК

Обмірювання має проводитися з мінімально можливою кількістю одягу. Одяг не повинен значно змінювати форму тіла або перешкоджати точності вимірювань. Для жінок - об'єм грудей повинен вимірюватися в бюстгальтері, що підходить за розміром і зробленим з тонких матеріалів, без елементів, що змінюють форму та об'єм грудей. Використовуйте вимірвальну стрічку, зручніше 2м. Утримуйте стрічку притискаючи до тіла, але не так сильно, щоб змінити його форму. Вказуйте всі результати обмірювання округляючи до сантиметра.

1. Ріст
Вертикальна відстань між найвищою точкою голови та підлогою, вимірюється стоячи без взуття, ступні разом.
2. Об'єм шиї
Об'єм шиї вимірюється стрічкою, розташованою на висоті сьомого шийного хребця.
3. Об'єм грудей
Найбільший обхват по горизонталі вимірюється при рівному диханні, стоячи вертикально, вимірвальна стрічка проходить у пахвах і по найбільш виступаючій частині грудей.
4. Об'єм талії
Обхват по лінії талії між стегновими кістками та нижніми ребрами. Вимірюється стоячи при рівному диханні та розслабленому животі. Для правильного визначення лінії талії краще використовувати гумову стрічку та кілька разів нахилитися убік. **ЦЯ МІРКА ПОВИННА БУТИ ЗАФІКСОВАНА ГУМОВОЮ СТРІЧКОЮ АБО ІНШИМ МЕТОДОМ. РЯД ІНШИХ МІРОК БЕРУТЬСЯ ВІД НЕЇ.**
5. Об'єм стегон
Горизонтальний обхват по всьому колу стегон на висоті найширшої їхньої частини.
6. Об'єм стегна
Найбільший обхват по горизонталі, зазвичай відразу під пахом. Вимірюваний стоїть рівно.
7. Об'єм коліна
Обхват посередині колінного суглоба. Вимірюваний стоїть рівно.
8. Об'єм гомілки
Найбільший обхват по горизонталі під колінним суглобом. Вимірюваний стоїть рівно.
9. Об'єм кісточки
Найменший обхват по горизонталі в районі вигину кісточки.
10. Об'єм плеча
Найбільший обхват по горизонталі в районі біцепса. Рука опущена вниз без напруги.
11. Об'єм ліктя
Обхват посередині ліктьового суглоба.
12. Об'єм передпліччя
Найбільший обхват по горизонталі під ліктем. Рука опущена вниз без напруги.
13. Об'єм зап'ястя
Найменший обхват між ліктем та кистю. Рука опущена вниз без напруги.
14. Довжина плеча
Відстань по горизонталі від краю шиї до середини плечового суглоба.
15. Довжина руки
Використовуючи стрічку, виміряйте відстань між серединою плечового суглоба і початком кисті через ліктьовий суглоб. При цьому стиснутий кулак повинен упиратися в бік або стегно, **А ЛІКОТЬ БУТИ ЗІГНУТИМ ПІД 90°.**
16. Довжина передпліччя
Відстань між серединою ліктьового суглоба та початком кисті. Локоть зігнутий під 90°.
17. Висота пахви.
Вертикальна відстань по боці від талії до найвищої точки пахви.
18. Об'єм тулуба
Вимірюється стрічкою від основи горла (відразу над ключицею) через пах і вгору по спині до сьомого шийного хребця.
19. Висота паху
Відстань від паху до підлоги (босоніж). Вимірюється по вертикалі, при цьому вимірюваний стоїть рівно, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Корисно затиснути між ніг товсту книгу або невелику коробку і вимірювати від її верхньої частини. **ЦЮ МІРКУ НЕМОЖЛИВО ЗНЯТИ САМОСТІЙНО!**
20. Висота коліна
Вертикальна відстань між серединою колінного суглоба та підлогою, стоячи босоніж, ноги разом.
21. Ширина спини
Відстань по горизонталі між пахвами при повністю опущених донизу руках.
22. Довжина спини
Вертикальна відстань між сьомим шийним хребцем і талією, вимірюваний стоїть рівно.
23. Висота талії стоячи
Вертикальна відстань між талією та підлогою, стоячи босоніж, ноги разом.
24. Висота талії сидячи
Вертикальна відстань між талією та нижньою частиною сідниць. Вимірюваний сидить на жорсткій поверхні (табуреті), тримаючи спину вертикально.
25. Висота грудей*
Підковоподібна відстань між найвищими точками грудей, вимірвальна стрічка покладається по задній стороні шиї. При рівному диханні стоячи рівно.
26. Передня частина тулуба*
Підковоподібна відстань від талії до талії під найвищими точками грудей, вимірвальна стрічка покладається по задній стороні шиї. При рівному диханні стоячи рівно.

* Мірки 25 і 26 знімаються тільки з жіночої фігури.

