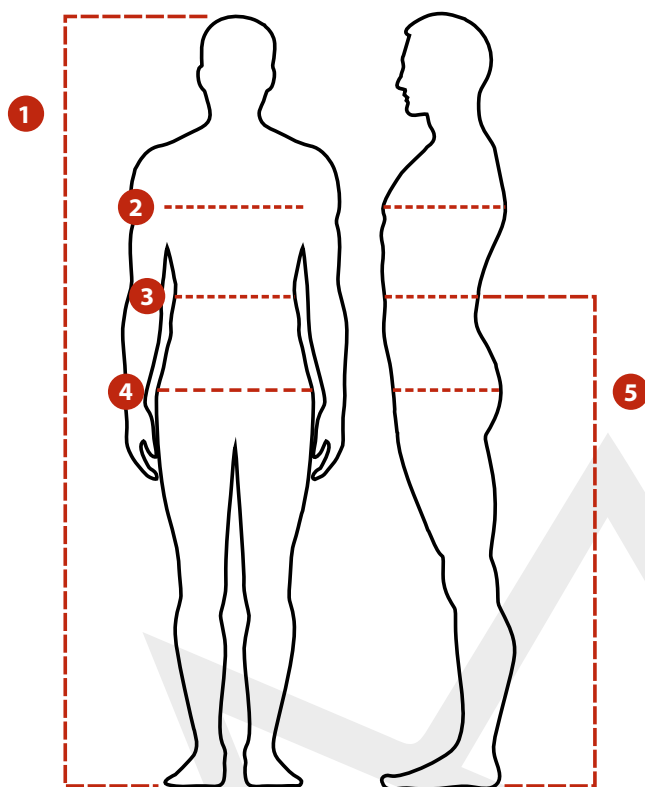
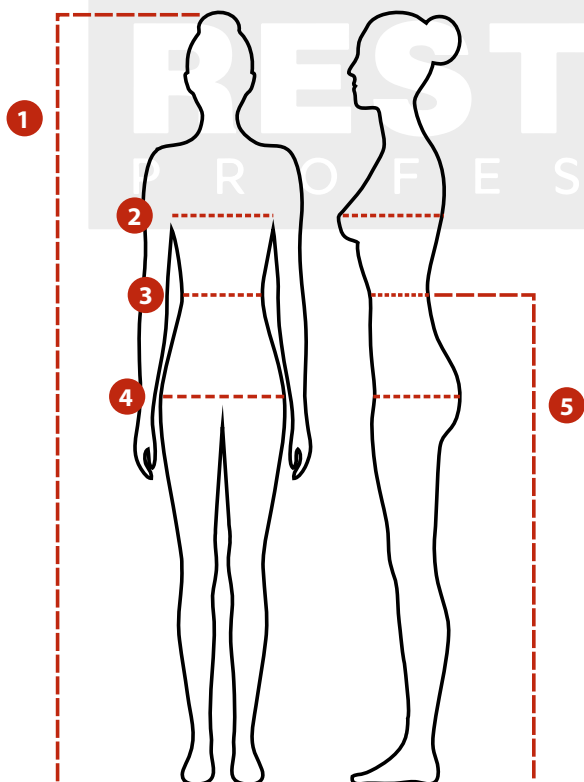


## Снятие мерок по мужской фигуре



- 1 Рост
- 2 Обхват груди
- 3 Обхват талии
- 4 Обхват бёдер
- 5 Длина сбоку

## Снятие мерок по женской фигуре



- 1 Рост
- 2 Обхват груди
- 3 Обхват талии
- 4 Обхват бёдер
- 5 Длина сбоку

# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РАЗМЕР

Для более точного определения размера необходимы 4 мерки:

- обхват груди (Ог)
- обхват талии (От)
- обхват бёдер (Об)
- рост (Р)

Чтобы точнее снять мерки с фигуры, необходимо определить на ней положение основных точек, называемых антропометрическими. Измерения фигуры производят по белью или по облегающей тело одежде.

Не стоит пользоваться старой растянутой сантиметровой лентой. Лента должна плотно прилегать к телу по измеряемой линии, при этом нельзя допускать её провисания или затягивания. Нужно, чтобы измеряемый стоял без напряжения, сохраняя привычную осанку, и ни в коем случае не втягивал живот.

## КАК СНЯТЬ МЕРКИ

**Рост** – измеряют по вертикали, расстояние от пола для верхушечной точки (до макушки).

**Обхват груди** – измеряют по горизонтали вокруг туловища через выступающие точки грудных желез.

**Обхват талии** – лента должна проходить горизонтально вокруг туловища на уровне линии талии.

**Обхват бёдер** – измеряют по горизонтали по наиболее выступающим точкам ягодиц, спереди – с учётом выступа живота. Ноги должны быть вместе.

Дополнительно может потребоваться **мерка длины брюк или юбки** – измеряют от линии талии по боковой поверхности бедра через наиболее выступающую часть бедра и далее вертикально до пола, а для юбки - до желаемой длины.

## Определение размера по меркам (женщины)

Обхват груди	Обхват талии	Обхват бёдер	Размер
79-81 см	59-62 см	87-90 см	40
83-86 см	63-67 см	91-94 см	42
87-90 см	68-72 см	95-98 см	44
91-94 см	73-77 см	99-102 см	46
95-98 см	78-82 см	103-106 см	48
99-102 см	83-87 см	107-110 см	50
103-105 см	88-92 см	111-114 см	52
106-109 см	93-97 см	115-118 см	54
110-113 см	98-102 см	119-122 см	56
114-117 см	103-108 см	121-126 см	58
118-121 см	109-110 см	127-130 см	60
122-125 см	111-113 см	131-134 см	62

## Определение размера по меркам (мужчины)

Обхват груди	Обхват талии	Обхват бёдер	Размер
83-86 см	72-75 см	89-92 см	42
87-90 см	76-79 см	93-96 см	44
91-94 см	80-83 см	97-99 см	46
95-98 см	84-87 см	100-102 см	48
99-102 см	88-91 см	103-105 см	50
103-105 см	92-95 см	106-108 см	52
106-109 см	96-99 см	109-111 см	54
110-113 см	100-103 см	112-114 см	56
114-117 см	104-107 см	115-116 см	58
118-121 см	108-111 см	117-118 см	60
122-125 см	112-116 см	119-122 см	62