



1

**OBVODU KRKU**

Obvod krku měříme v místě, kde se zapíná límec. Toto místo lehko naleznete pomocí libovolné košile z Vašeho šatníku. Aby Vám límec nebyl příliš těsný, vložte při měření mezi metr a krk jeden prst.

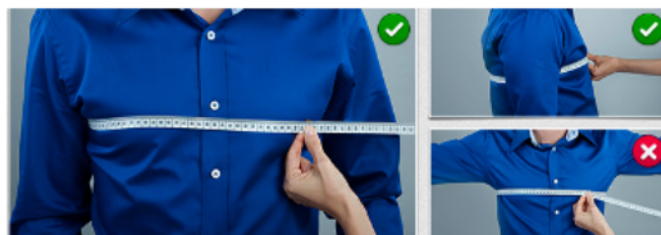
vaše naměřená hodnota

2

OBVOD HRUDNÍKU

Stůjte uvolněně a ruce mějte volně spustěně vedle těla. Obvod hrudníku měříme v nejširším místě na hrudi. Skontrolujte, jestli máte metr ovinutý kolem hrudi rovně, nepřetáčí se nebo nevisí (především na zádech). Při měření obvodu hrudníku buďte uvolněně, nenadechněte se příliš, ani nenapínejte svaly.

vaše naměřená hodnota



3

OBVOD PÁSU

Obvod pásu měříme těsně nad pupeční dírkou. Opět si ověřte, že se Vám metr nepřetáčí nebo nevisí. I při měření obvodu pásu stůjte uvolněně, nenadechněte se příliš, ani nenapínejte svaly.

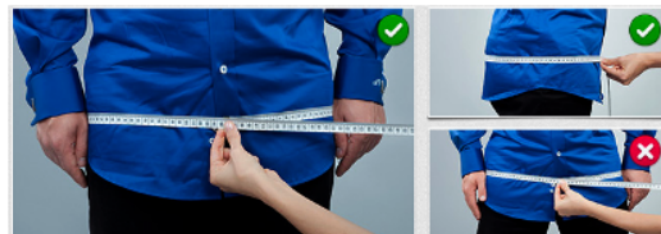
vaše naměřená hodnota

4

OBVOD BOKŮ

Před měřením obvodu boků se nejdříve ujistěte, že máte prázdné kapsy kalhot. Stůjte uvolněně s nohama vedle sebe. Obvod boků měříme v nejširším místě.

vaše naměřená hodnota



5

ŠÍŘKA ZAD

Šířku zad měříme od jednoho ramenního kloubu ke druhému přibližně 5-8 cm pod límcem. Doporučujeme měřit tuhle míru s oblečenou košilí, nakolik se tahle míra určuje na úrovni sedla, t.z. vodorovní přešivané čáry, která odděluje vrchní část košile od záďové.

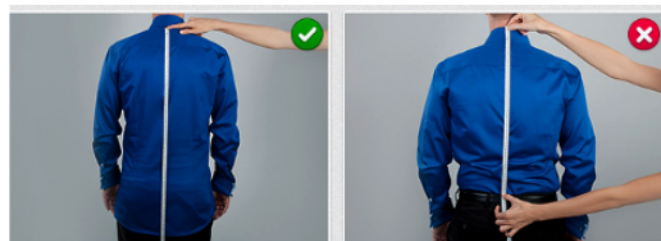
vaše naměřená hodnota

6

DĚLKA ZAD

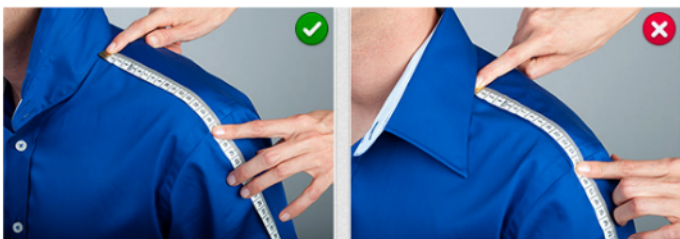
Délku zad měříme od spodní části krku (spodek límce) až po místo, kde si přejeme, aby košile končila. TIP: Délka košile, kterou budete nosit v kalhotách by měla vycházet těsně pod zadnicí. Pokud bude košile příliš krátká, bude Vám při pohybu vycházet z kalhot. Košile, kterou nechcete nosit zakasanou v kalhotách by měla být o něco kratší. Taky se můžete podívat jak dlouhé jsou Vaše běžné košile.

vaše naměřená hodnota





7



DĚLKA RAMENA

Délku ramena měříme od spodní části krku až ke ramennímu kloubu. Pokud máte při měření oblíbenou košili, zvedněte límec, aby jste začali měřit co nejbližší při krku. Pokud máte košili, která Vám dobře sedí, měli by být ramenní kloub v místě, kde začíná rukáv. **TIP:** Před měřením téhle míry si vždy zapněte límec. Při rozepnutém límci může dojít ke několikacentimetrovému zkraslení.

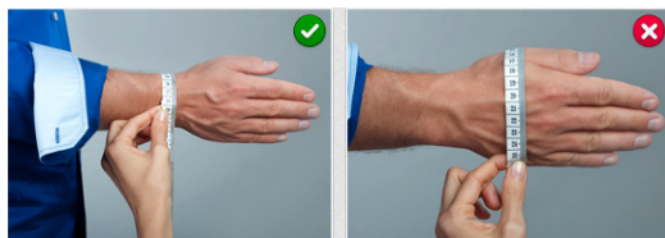
vaše naměřená hodnota

8

OBVOD ZÁPĚSTÍ

Obvod zápěstí měříme v nejširším místě, přes zápěstní kost. **TIP:** Při výrobě přidáme k Vaší míře 7 cm, aby jste měli dostatečný prostor pro hodinky a pohodlné nošení. Pokud si chcete vyzkoušet jaký bude rukáv ve skutečnosti, posuňte metr o 7 cm a srovnajte si, jestli Vám tato míra sedí dobře.

vaše naměřená hodnota

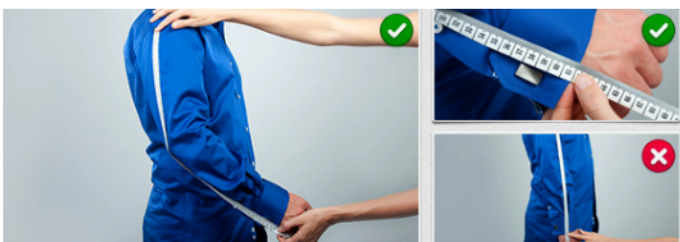


9

DĚLKA RUKÁVU - DLOUHÝ RUKÁV

Při měření délky rukávu spusťte ruku volně vedle těla a mírně ji ohněte v lokti do 45° úhlu. Metr přiložíme ke ramennímu kloubu (na místo konce měření délky ramena) a protáhneme jej spodní částí ruky nejdříve po loket a následně až po místo, kde chceme aby končil rukáv. **TIP:** Košile by měla končit v polovině vzdálenosti mezi zápěstím a místem, kde začínají prsty.

vaše naměřená hodnota

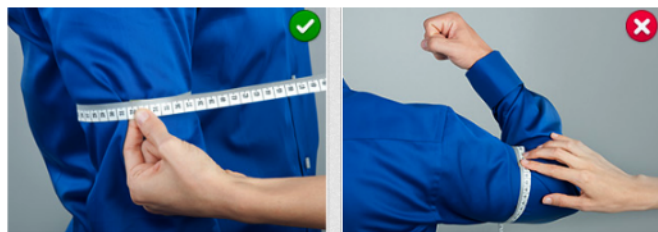


10

ŠÍŘKA RUKÁVU

Šířku rukávu měříme v místě, kde máme nejširší biceps. Při měření spusťte ruku volně vedle těla a nenapínejte svaly. **TIP:** I když nenapnete svaly, nemusíte se obávat, že Vám bude rukáv úzký. Při výrobě přidáváme k Vami naměřené míře několik centimetrů.

vaše naměřená hodnota



Všechny Vaše naměřené hodnoty v kostce

OBVOD KRKU	ŠÍŘKA ZAD	DĚLKA RUKÁVU
OBVOD HRUDNÍKU	DĚLKA ZAD	ŠÍŘKA RUKÁVU
OBVOD PÁSU	DĚLKA RAMENA	
OBVOD BOKŮ	OBVOD ZÁPĚSTÍ	