



ul. Staszica 27
41-200 Sosnowiec
tel.fax: (32) 292 62 76
e-mail: biuro@currahee.pl

KWESTIONARIUSZ ROZMIARÓW

Nazwisko i imię
lub numer ID

**Wymiary powinny być wymiarami RZECZYWISTYMI
Producent dodaje „luzy” technologiczne**

WZROST

DŁ. RĘKAWA

OBWÓD KLATKI
PIERSIOWEJ

OBWÓD GŁOWY

OBWÓD PASA

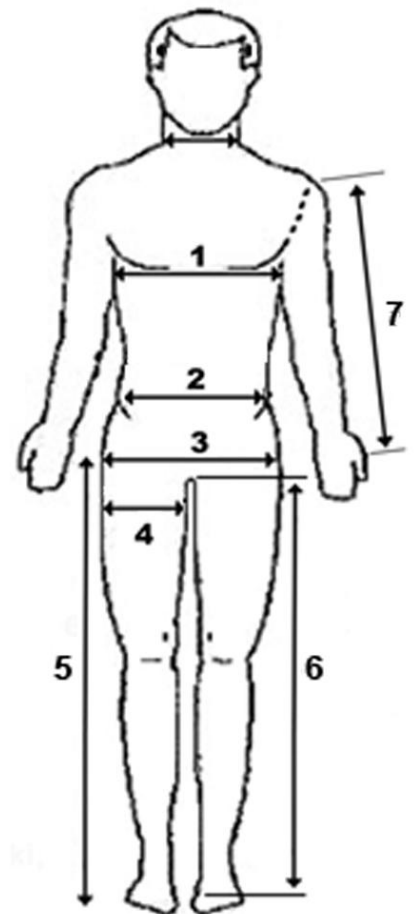
OBWÓD BIODER

OBWÓD UDA

DŁ. SP. CAŁKOWITA

DŁ. SP. OD KROKU

- 1 - obwód klatki piersiowej
- 2 - obwód pasa
- 3 - obwód bioder
- 4 - obwód uda
- 5 - długość boczna spodni
- 6 - długość spodni od kroku
- 7 - długość rękawa (od wszycia)



UWAGA! Jeśli istnieje potrzeba,
proszę wpisać szczególne cechy sylwetki,
np. brzuch, duża tusza, szczególna szczupłość, biceps.

Przygotowanie do pomiarów sylwetki

1. Zaopatrzyć się w miarkę, potocznie zwaną centymetrem krawieckim.
2. Mierz zawsze siebie, a nie swoją odzież. Na czas mierzenia pozostań w lekkim ubraniu, najlepiej w samej bieliźnie.
3. Przykładaj miarę do ciała ściśle, bez dodawania sobie luzów.
5. Stój wyprostowany.
6. Zorganizuj sobie kogoś do pomocy.

Wzrost

Mierzenie wzrostu najlepiej wykonać przy pomocy drugiej osoby oraz ekierki z kątem prostym. Przyłóż ekierkę do głowy i zaznacz swój wzrost na ścianie, następnie zmierz odległość od podłoża do miejsca zaznaczenia.

Obwód klatki piersiowej

Centymetr powinien przylegać ściśle do ciała na wysokości klatki piersiowej. Nie dodawaj żadnych luzów.

Obwód pasa

Obwód pasa mierzymy na wysokości noszenia spodni. Pas należy opleść miarką tak by móc oddychać przy tym swobodnie – wszelkie napinanie mięśni i wciąganie brzucha może spowodować przekłamanie wymiaru.

Nie dodawaj żadnych luzów.

Obwód bioder

Najczęstszym błędem podczas mierzenia obwodu bioder jest przykładanie miary na wysokości kości biodrowych. Obwód bioder to najszerzy wymiar i powinien być zdjęty z najbardziej odstającego mięśnia pośladkowego. Pilnuj przy tym, by centymetr obwiedziony wokół pośladków mógł swobodnie przesuwac się w górę i w dół – tak jak spodnie, które przesuwają się podczas wkładania i zdejmowania.

Nie dodawaj żadnych luzów.

Obwód uda

Pomiaru obwodu uda najlepiej dokonać będąc w samej bieliźnie.

Jeżeli nie ma takiej możliwości, należy wyjąć z kieszeni spodni wszelkie zbędne przedmioty.

Nie dodawaj żadnych luzów.

Długość spodni

Przy zakupie spodni istotny jest wymiar nogawki, który można określić mierząc długość nogi – zarówno od zewnętrznej, jak i od wewnętrznej strony.

Długość spodni wewnętrzna (od kroku) – to długość mierzona od pachwiny do kostki.

Długość spodni zewnętrzna (całkowita) – to długość odcinka od talii do kostki.