

Снимать мерки нужно в облегающей одежде или лучше — в нижнем белье.

Стойте прямо, без напряжения, не сутультесь, не сгибайте ногу в колене.

Сантиметровую ленту следует прикладывать плотно к телу, не затягивая, но и не расслабляя.

Повяжите вокруг талии тонкую матерчатую бейку. Он облегчает снятие мерок, сопряженных с линией талии.



<p>1. Обхват шеи (1-й размерный признак) Сантиметровая лента должна проходить по основанию шеи.</p>	<p>2. Обхват груди (4-й размерный признак) Сантиметровая лента проходит горизонтально спереди по выступающим точкам груди, сзади сантиметровая лента слегка приподнимается и проходит по нижней части лопаток. Мерку снимают со спины.</p>	<p>3. Обхват под грудью (5-й размерный признак) Ленту накладывают на лопатки. По спине лента должна проходить горизонтально, касаясь верхним краем задних углов подмышечных впадин, затем по подмышечным впадинам в плоскости косога сечения, спереди — через сосковые точки и замыкаться на правой стороне груди.</p>	<p>4. Обхват талии (7-й размерный признак) Сантиметровая лента проходит по самому узкому месту талии строго горизонтально к линии пола.</p>
<p>5. Обхват бедер (9-й размерный признак) При измерении сантиметровая лента проходит строго горизонтально полу, сзади по наиболее выступающим точкам ягодиц. Мерка снимается спереди.</p>	<p>6. Ширина плеча (1-й размерный признак) Измеряется расстояние от точки основания шеи до точки сочленения руки и плеча.</p>	<p>7. Длина рукава (5-й размерный признак) Данная мерка измеряется путем определения расстояния от плечевой точки до линии кисти руки в выпрямленном состоянии.</p>	<p>8. Обхват проймы</p>

