

Инструкция по снятию мерок для индивидуального пошива гидрокостюмов фирмы Elios.

Обмеры делайте в расслабленном естественном состоянии, не на полный желудок. При обмерах груди и живота не надо стараться максимально глубоко вздохнуть или наоборот выдохнуть весь воздух. Обмеры рук и ног желательно делать на обеих руках/ногах и брать среднее значение. Желательно обмеряться несколько раз и взять среднее значение. Все замеры делайте точно, предварительно посмотрев приложенные видеоклипы!

1. **Рост.**
2. **Ширина плеч.** Положите ленту на плечи позади шеи и измерьте расстояние между крайними точками плечевых костей. http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=r_O11gS9yco
3. **Длина руки.** Вытяните руку вдоль тела. Измерьте расстояние от крайней точки плечевой кости до косточки запястья. http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=pZJ_ZFAtpjA
4. **Обхват груди.** Поднимите руки, расположите ленту в самой широкой части груди подмышками. Опустите руки и сделайте обмер. Выполняйте обмер в расслабленном состоянии, спокойно дыша. <http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=2STSBKIsqss>
- 4D. **Обхват груди у женщин.** Как и пункт 4, только измерение проводится не подмышками, а по самой широкой части груди. http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=BaYsYfkG_Og
5. **Плоскость плеч – промежность.** Найдите первый позвонок в основании шеи (сочленение шеи и плеч). Найдите среднюю точку обвода ягодич по вертикали, т.е. середину между началом ягодичной мышцы и анусом. Эта точка будет находиться примерно на 4 см ниже копчика. Измерьте расстояние между позвонком шеи и ягодичной точкой. <http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=MgoRs1KXjdw>
6. **Талия.** Проведите замер над пупком. Замер делать удобней всего с утра на пустой желудок. Замер делайте в расслабленном состоянии, не надо надувать живот воздухом или втягивать его. Можете сделать несколько замеров в течение дня и взять среднее. <http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=80mFyGT1Xsg>
7. **Обхват таза.** Сделайте измерение в самой широкой точки ягодич. <http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=vmUfpcUTKv0>
8. **Обхват бедра.** Измерьте обхват самой широкой части бедра. <http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=Ptmm01XE8k8>
9. **Обхват икр.** Измерьте обхват самой широкой части икры. <http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=A8y5mCA8RZU>
10. **Длина ноги.** Измерение надо производить по внешней части ноги. Для этого проведите условную линию параллельную плоскости пола от нижней точки промежности к внешней части бедра. Измерьте расстояние между полученной точкой и косточкой лодыжки. <http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=ITMxh0Wnxk4>
11. **Обхват головы.** Меряется по лбу. <http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=zjI9mVZM8xY>
12. **Шея.** Измерьте обхват в центре шеи по Адамову яблоку. Проводите измерение точно! Отдельно отметьте, если у вас длинная или короткая шея. Если вы носите волосы с хвостиком, то определитесь, куда вы будет их убирать, одевая костюм. Если оставлять на спине, то меряйте обхват шеи вместе с хвостиком. <http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=PPrpfxLTID4>



13. **Бицепс.** Рука вдоль тела, проведите обмер в средней части бицепса.

http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=bh_T8G-VJXo

14. **Предплечье.** Измерьте обхват самой широкой части в нескольких сантиметрах ниже локтя.

<http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=11flOng0JIU>

15. **Запястье.** Измерьте обхват самой узкой части, ниже косточки.

<http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=ORgJnE8Dli0>

16. **Лодыжка.** Измерьте обхват лодыжки выше косточки.

<http://www.youtube.com/watch?gl=IT&hl=it&v=YZkbfzsOf8>

17. **Размер ноги.**

