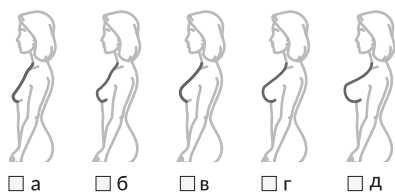


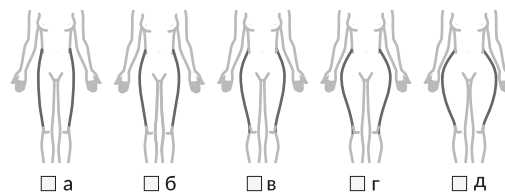
- ✓ Для снятия мерок Вам понадобится измерительная лента.
- ✓ Попросите друга помочь Вам, поскольку некоторые мерки трудно снять в одиночку.
- ✓ Для получения точных результатов снимайте мерки в хорошо сидящих рубашке и брюках и в обуви.
- ✓ При снятии мерок лента должна быть натянута, но не очень туго. Стойте прямо, не горбитесь

Имя	Я				
РОСТ					
ВЕС					
Тип фигуры					
Длина туловища / пальто / тренча					
ДЛИНА РУКАВОВ					
ПЛЕЧИ					
ГРУДЬ					
ЖИВОТ					
ОБЪЕМ ГРУДИ					
ОБХВАТ ТАЛИИ					
ТАЛИЯ					
БЕДРА					
ДЛИНА БРЮК					
ДЛИНА ЮБКИ					
ОБХВАТ ШТАНОВ/ЮБКИ					
ШИРИНКА					
ОКРУЖНОСТЬ НОГИ					
ВОРОТНИК					
БИЦЕПС					
РУКАВА					
Индивидуальные замечания					
Общие замечания					

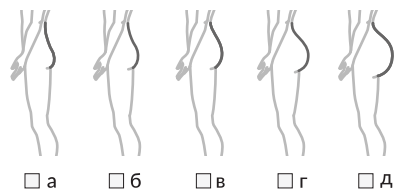
Грудь



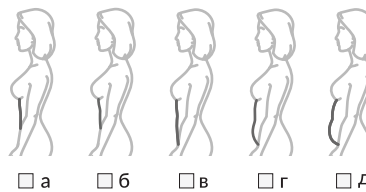
Бедра



Ягодицы



Живот



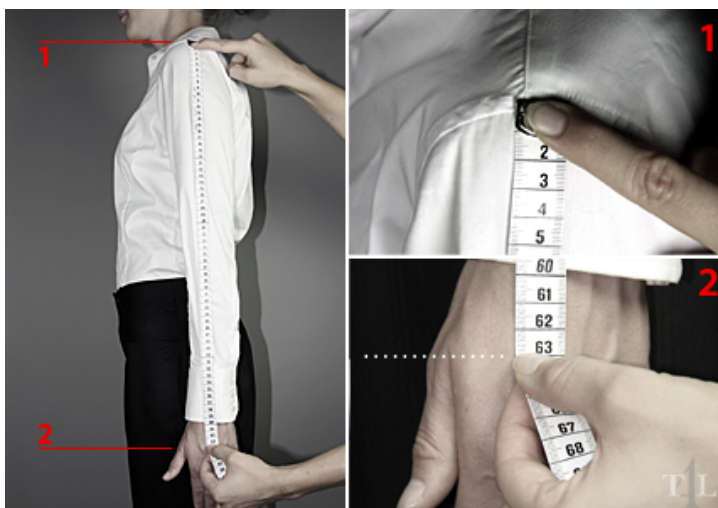
## Длина туловища / пальто / тренча

1. Поднимите/подправьте воротник рубашки.
2. Измерение должно начинаться от самой высокой части плеча, на пересечении швов воротника и плеча.
3. Измерьте опустив ленту до желаемой длины рубашки, проходя через грудь и живот - стандартная длина измеряется до большого пальца руки.



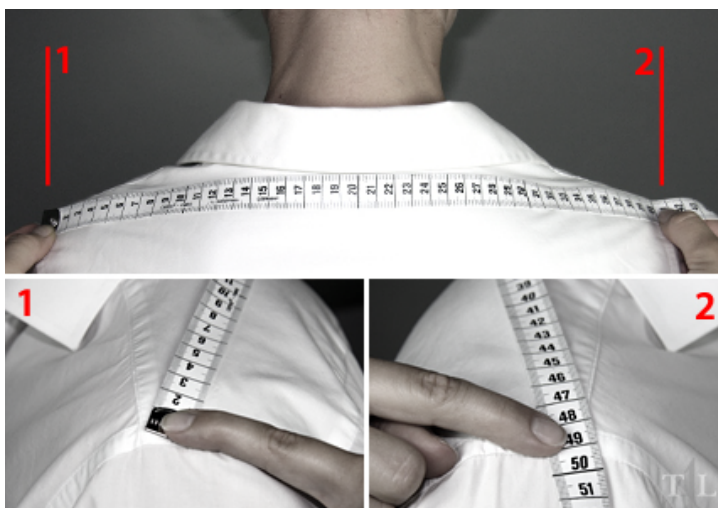
## ДЛИНА РУКАВОВ

1. Измерение должно начинаться в точке пересечения швов рукава и плеча.
2. Измерьте лентой расстояние в доль руки до запястья, до точки где начинается большой палец



## ПЛЕЧИ

1. Измерение должно начинаться в точке пересечения швов рукава и плеча.
2. Измерьте расстояние между плечами, до швов.
3. Лента должна пролегать чуть ниже воротника рубашки.



## ГРУДЬ

1. Измерьте окружность груди, проходя через все выступающие точки.



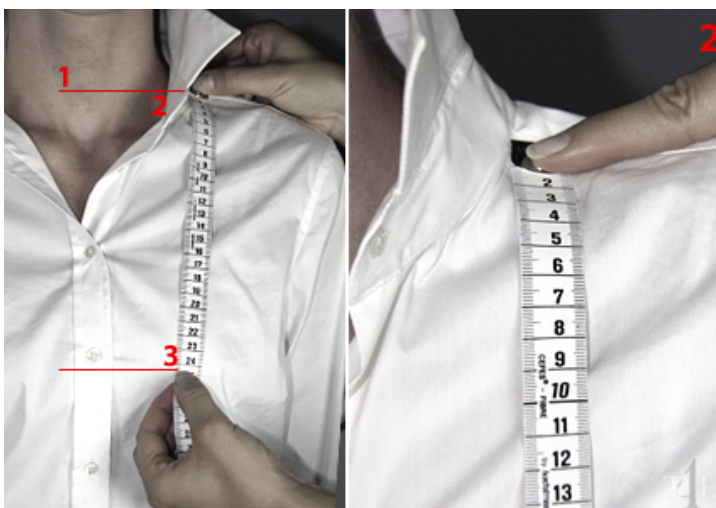
## ЖИВОТ

1. Измерьте окружность живота в самой широкой части, около трех пальцев ниже пупка.



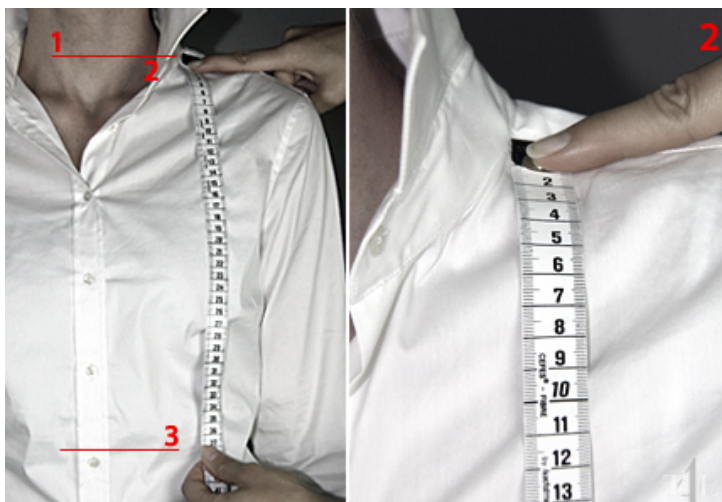
## ОБЪЕМ ГРУДИ

1. Поднимите/подправьте воротник рубашки.
2. Измерение должно начинаться от самой высокой части плеча, на пересечении швов воротника и плеча.
3. Опустите ленту самой выступающей точки груди.



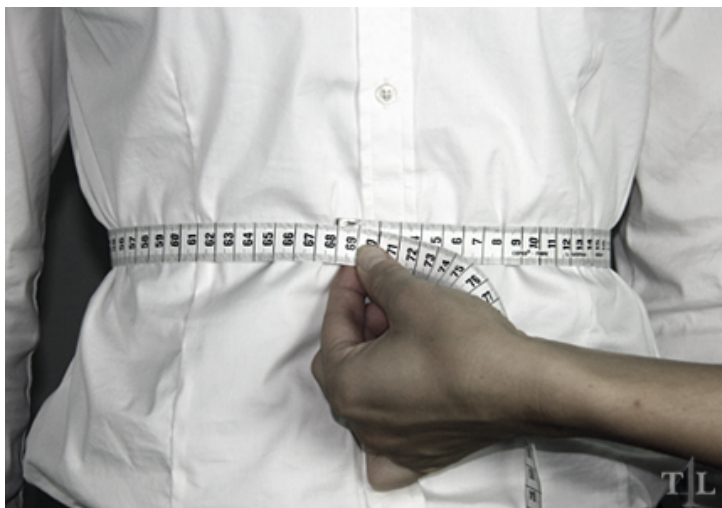
## ОБХВАТ ТАЛИИ

1. Поднимите/подправьте воротник рубашки.
2. Измерение должно начинаться от самой высокой части плеча, на пересечении швов воротника и плеча.
3. Измерьте опустив ленту до самой выступающей точки груди



## ТАЛИИ

1. Измерьте окружность талии, около двух пальцев выше пупка. Это самая узкая часть туловища.



## БЕДРА

1. Измерьте окружность бёдер, проложив ленту по выступающим частям фигуры.



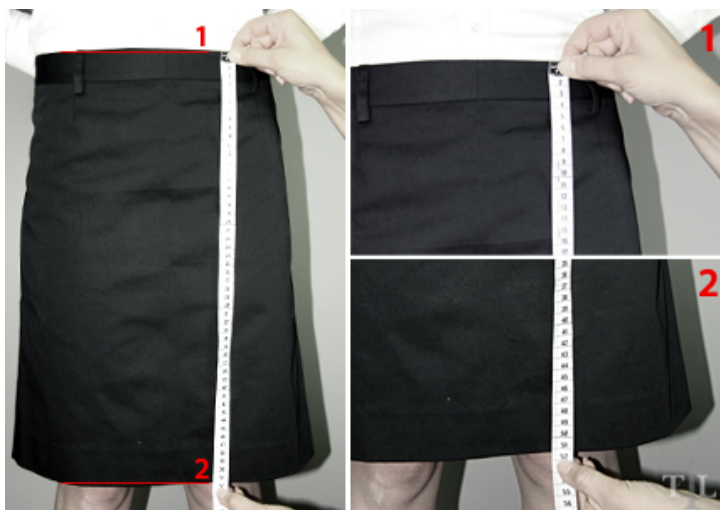
## ДЛИНА БРЮК

1. Измерение должно начинаться на линии талии (где обычно начинаются Ваши брюки).
2. Измерьте расстояние от талии до желаемой длины, как правило, это начало пятки.



## ДЛИНА ЮБКИ

1. Измерение должно начинаться на линии талии (где обычно начинаются Ваши брюки).
2. Измерьте расстояние от талии до желаемой длины.



## ОБХВАТ ШТАНОВ/ЮБКИ

1. Пожалуйста, наденьте брюки (без ремня).
2. Измерьте окружность талии.



## ШИРИНКА

1. Измерение должно начинаться с задней части.
2. Начните измерение с задней части талии, где обычно начинаются Ваши брюки, пройдя лентой между ног и оставляя её свободной, до передней части, где начинаются брюки.



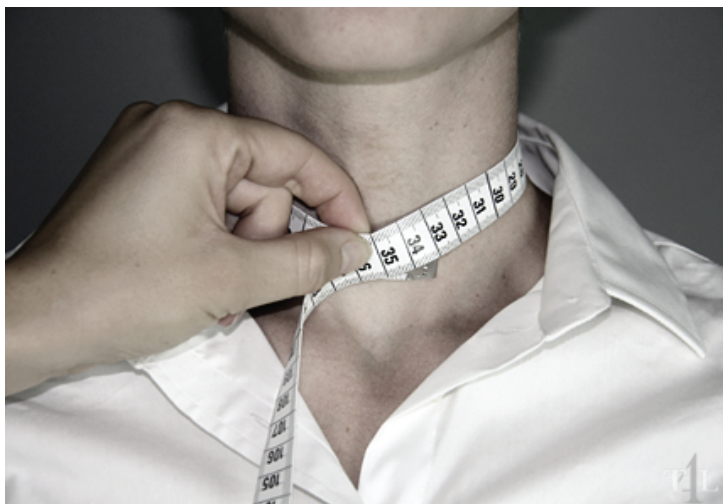
## ОКРУЖНОСТЬ НОГИ

1. Измерьте окружность ноги в самой широкой точке.



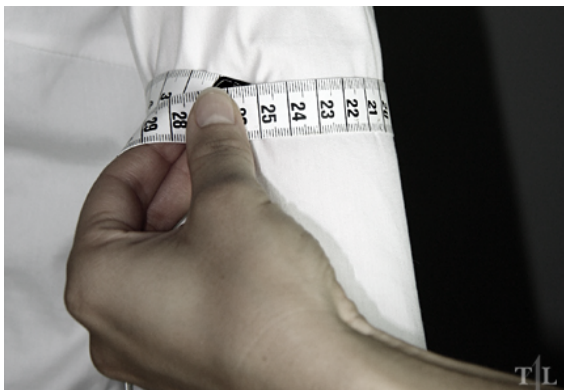
## ВОРОТНИК

1. Измерьтесь вокруг шеи.
2. Лента не должна прилегать плотно к телу, по Вашему желанию можете натянуть или оставить свободной.



## БИЦЕПС

1. Измерьте обхват бицепса в самой широкой точке.



## РУКАВА

1. Измерьтесь вокруг запястья.

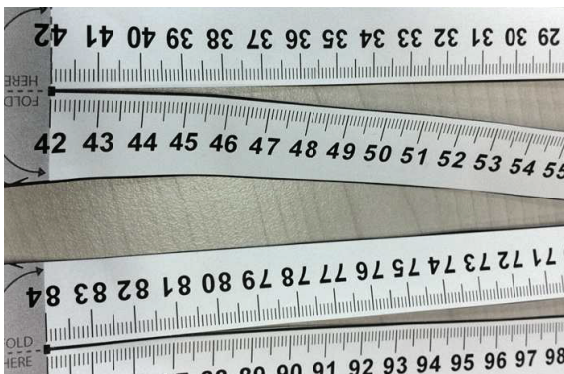


## ПЕЧАТНАЯ ИЗМЕРИТЕЛЬНАЯ ЛЕНТА

Напечатать Вашу собственную измерительную ленту очень легко! Просто следуйте инструкциям ниже:

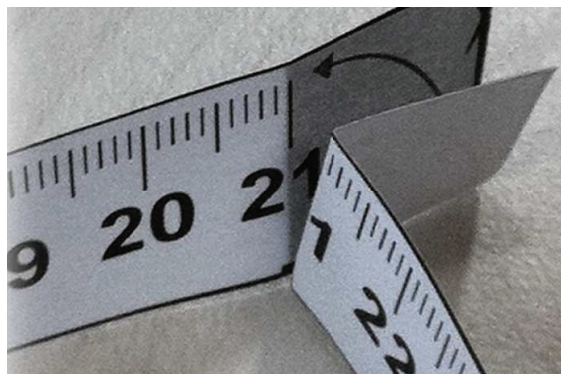
### 1. НАПИЧАТАТЬ И ОТРЕЗАТЬ

Распечатайте эти страницы и отрежьте , как показано на рисунке.



### 2. СЛОЖИТЕ

Сложите бумагу как показано на рисунке.



### 3. ПРИКЛЕЙТЕ

1. Для того, чтобы получить идеальную измерительную ленту, мы предлагаем Вам приклеить её по складкам. Вы можете использовать клей или скотч:



### ВАЖНОЕ!

Убедитесь, что либо "Подгонять по размеру страницы» или «уменьшить негабаритные страницы для формата бумаги" вариантов не проверяются в диалоговом окне печати.

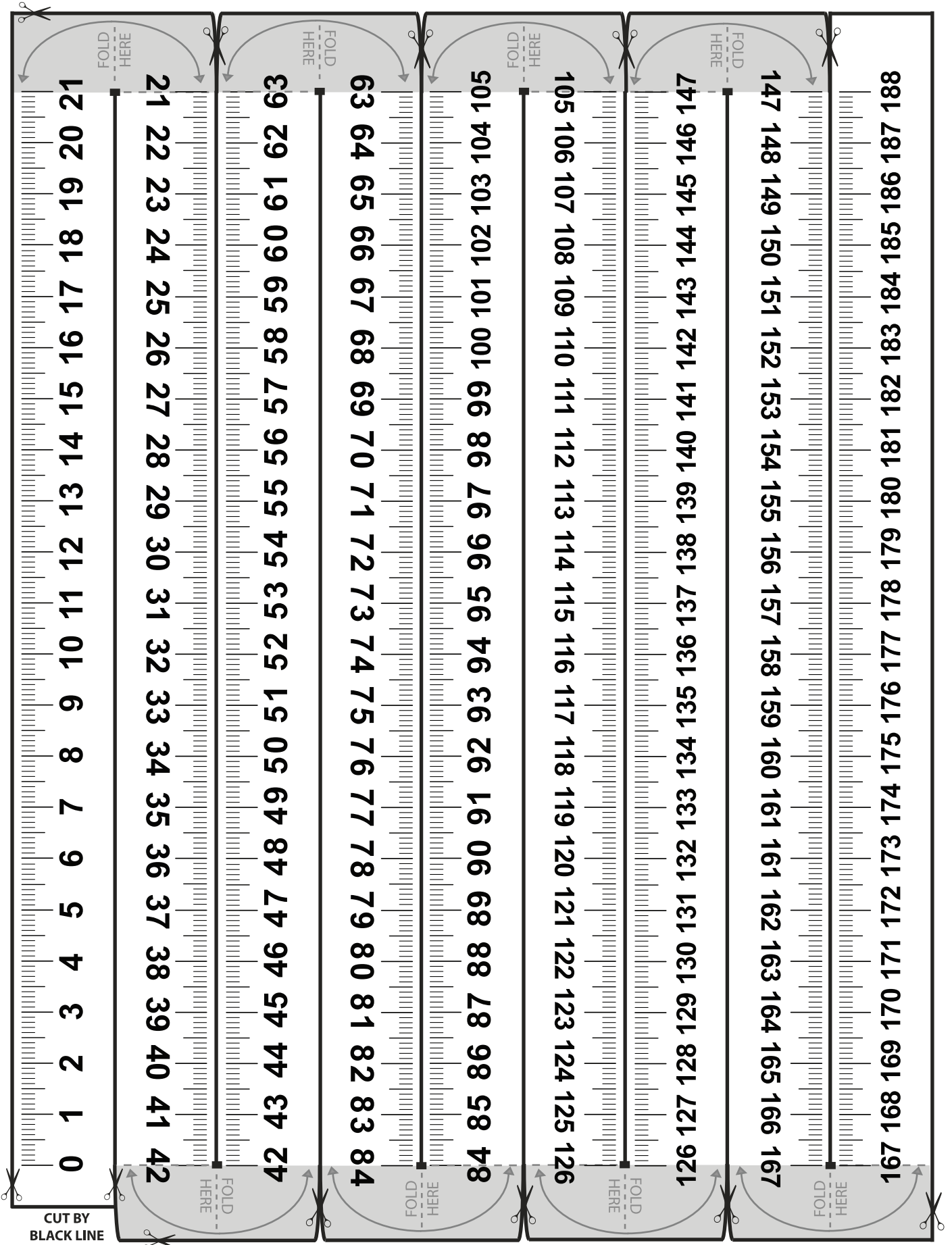
Убедитесь, что "None" выбран в списке рядом с "Page Scaling".

Спасибо

# sumissura



САНТИМЕТРЫ



ДЮЙМЫ

