ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

КАК ПРАВИЛЬНО СНЯТЬ МЕРКИ И ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ РАЗМЕР

Чтобы выбрать подходящую выкройку вам нужно знать свой типовой размер.

Для этого вам нужно измерить себя и правильно снять основные мерки:

1. **Обхват груди** – измеряют полный обхват груди. Лента должна проходить горизонтально вокруг туловища через выступающие точки грудных желез.
2. **Обхват талии** – измеряют полный обхват талии. Лента должна проходить горизонтально вокруг туловища на уровне линии талии.
3. **Обхват бедер** – измеряют полный обхват бедер, с учетом выступа живота. Лента должна проходить горизонтально вокруг туловища, сзади – по наиболее выступающим точкам ягодиц. Для более точного обмера выступа живота используют линейку.

*Для правильного снятия мерок на естественной линии талии следует завязать установочный пояс.

Теперь сравните свои измерения с типовыми:

Размер	Обхват груди, см.	Обхват талии, см.	Обхват бедер, см.
40	80	60	88
42	84	64	92
44	88	68	96
46	92	72	100
48	96	76	104
50	100	80	108
52	104	84	112
54	108	88	116
56	112	92	120
58	116	96	124
60	120	100	128

Проведите сравнительный анализ собственных мерок со стандартными измерениями.
Разница между вашим измерением и типовым допустима до 2-х см, причем как в минус, так и в плюс.

Для плечевых изделий (платье, блуза, пальто) основной выбор размера производится по измерению обхвата груди.
Например, у вас обхват груди равен 84 см. Делим 84 см пополам и получаем типовой размер – 42.

Иногда обхват груди отличается от типового, а остальные мерки очень близки к типовому размеру.
В таких случаях типовой размер выбирается по остальным измерениям.

Для поясных изделий (юбка, брюки) основным измерением является обхват бедер.

Это основные замеры, которые нужны вам чтобы определить свой размер.

Предлагаем также ознакомиться с дополнительным перечнем типовых измерений, на основе которых строятся наши выкройки.
Они понадобятся вам для более точного определения размера:

Размер	Обхват шеи, см.	Ширина груди, см.	Ширина спины, см.	Обхват плеча, см.	Обхват запястья, см.
40	33,2	31,2	32,4	24,6	14,9
42	34	32	33,4	26	15,2
44	34,8	32,8	34,4	27,4	15,5
46	35,6	33,6	35,4	28,8	15,8
48	36,4	34,4	36,4	30,2	16,1
50	37,2	35,2	37,4	31,6	16,4
52	38	36	38,4	33	16,7
54	38,8	36,8	39,4	34,4	17
56	39,6	37,6	40,4	35,8	17,3
58	40,4	38,4	41,4	37,2	17,6
60	41,2	39,2	42,4	38,6	17,9

Обхват шеи – лента нижним краем проходит сзади через 7-й позвонок, сбоку по основанию шеи, спереди замыкается над яремной впадиной.

Ширина груди – измеряют горизонтально над основанием грудных желез между вертикалями, мысленно проведенными вверх от передних углов подмышечных впадин.

Ширина спины – измеряют горизонтально по лопаткам между задними углами подмышечных впадин.

Ширина плеча – измеряют от высшей плечевой точки до конечной его точки.

Обхват плеча – измеряют при свободно опущенной руке. Лента должна проходить на уровне подмышечных впадин.

Обхват запястья – измеряют обхват запястья по самому тонкому месту.

ВНИМАНИЕ! Данная таблица построена на рост 164 см.