

Měření tělesných rozměrů

Obvod hrudníku

Obvod hrudníku se měří ve vodorovné rovině vedoucí dolním okrajem jam podpažních. Měřicí páska se položí na nejvyšší body prsou a vede se podpažím.

Obvod pasu

Měřicí páska se vede v rovině pasu (v nejužším místě trupu nad hřebeny kyčelními). Měří se přes košili (halenku), ne však přes opasek.

Obvod sedu (boků)

Měří se po obvodu pánve ve vodorovné rovině vedené největším vyklenutím hýždového svalstva. Měřicí páska se položí na nejvyšší vystouplost sedu, odkud se obepne přesně okolo boků. Při měření jsou vyjmuty všechny předměty z kapes.

Délka zad

Měřicí pásku vedeme od 7. krčního obratle nad páteří k pasu a přitom oddalujeme pásku od nadpátevní rýhy do roviny vrcholu lopatek palcem levé ruky. Při stanovení krajního bodu délky zad v pase si pomáháme tím, že obepneme pas pomocným páskem a hledaný krajní bod je pak na jeho spodním okraji.

Šířka zad

Měří se tak, že se nejprve určí krajní body. Přeloží se zbytečné volnosti košile (halenky) vzadu v podpaží tak, že se přesune tkanina dopředu a tím vzniknou přesné rýhy oddělující paži od hrudníku i jejich ukončení. Pak se vede měřicí páska zleva doprava přes vrcholy lopatek.

Šířka ramena

Měřicí pásku vedeme od kořene krku po hřebeni ramena do místa prodloužené rýhy oddělující paži od hrudníku při zjišťování šířky zad.

Délka rukávů

Měří se v pokračování šířky ramena. K ohraničení ramena a hrudní končetiny podložíme prst pod měřicí pásku v místě největší oblosti ramenního kloubu. Spuštěním měřicí pásky podél horní končetiny po zápěstí dostaneme vzdálenost mezi kořenem krku a zápěstní rýhou. Od této hodnoty odečteme hodnotu šířky ramena a dostaneme rozměr délky předloktí a nadloktí.

Boční délka od pasu

Měří se tak, že se měřicí páska vede od pasu přes bok podél dolní končetiny k zemi.