Během měření mějte na sobě minimum oblečení (např. tričko, šortky nebo plavky). Všechny míry musí být brány tak, aby rypsová měřicí páska nebo krejčovský metr táhl příjemně ale ne těsně.

Během měření stůjte vzpřímeně, dívejte se vpřed s chodidly ploše na podlaze. Nejlepší je aby Vám míry měřila druhá osoba a aby vy jste zůstala v optimálním postoji pro měření.

BARE

HMOTNOST: Co nejpřesnější
VÝŠKA: Od temene hlavy až k patě

1. **HORNÍ OBVOD:**
   MĚŘTE PŘES NEJŠIRŠÍ MÍSTO PRSOU
2. **OBVOD PASU:**
   MĚŘTE PŘES NEJUŽŠÍ ČÁST
3. **OBVOD BOKŮ:**
   MĚŘTE PŘES NEJŠIRŠÍ MÍSTO
4. **TRUP:**
   MĚŘTE OD RAMENE K BOKU
5. **DÉLKA VNITŘNÍHO KROKOVÉHO ŠVU:**
   MĚŘTE OD ROZKROKU NA ZEM

VÁHA (kg)	45-47	54-66	64-75	66-77	73-84	82-93
VÝŠKA (cm)	161-166	165-170	169-174	176-181	173-178	176-181
HRUDNÍK (cm)	81-89	89-97	97-104	97-104	104-112	112-119
PÁS (cm)	58-66	66-74	74-81	74-81	81-89	89-97
BOKY (cm)	84-91	91-99	99-107	99-107	107-114	114-122
TRUP (cm)	59	62	64	67	67	69
VNI. ŠEV (cm)	79	81	82	86	83	84
VAŠE VELIKOST	XS	S	M	MTALL	L	XL