

КАК ИЗМЕРЯТЬ ОКРУЖНОСТИ ТЕЛА

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ



Все замеры проводите утром, после туалета, до еды и напитков. Используйте одну и ту же мягкую ленту, одинаковую одежду или измеряйте без неё.

Лента располагается строго горизонтально, параллельно полу и не перекручивается. Она прилегает к телу, не провисает, не сдавливает и не врезается в кожу.

Для большей точности проводите каждый замер дважды. Если разница не более 1 см – запишите среднее значение. Если больше – проверьте положение тела и ленты и повторите.



ШАГ 1

ОКРУЖНОСТЬ ГРУДИ

Встаньте прямо, не расправляя грудь специально. Проведите ленту через самые выступающие точки груди. Измеряйте на спокойном естественном выдохе.

- Лучше без белья. Если неудобно - выбирайте мягкое белье без пуш-апа и формирующих вставок.
- Объём груди может меняться в течение цикла. Для сравнения динамики выбирайте одну фазу цикла.



ШАГ 2

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Встаньте прямо, расслабьте живот. Найдите точку посередине между нижним краем последнего ребра и верхним краем тазовой кости сбоку. Проведите ленту горизонтально вокруг тела через эту точку. Не втягивайте живот. Проведите измерение на обычном выдохе.

- Если трудно найти точку. Для домашнего наблюдения можно измерять талию через центр пупка – эту точку проще находить каждый раз.



ШАГ 3

ОКРУЖНОСТЬ БЁДЕР

Встаньте прямо, стопы близко друг к другу, вес распределите равномерно. Найдите самую широкую часть ягодиц. Проведите ленту вокруг тела через самые выступающие точки. Проведите измерение на обычном выдохе.

- Проверяйте ленту в зеркале, сбоку и сзади: она не должна подниматься или опускаться.
- Ищите самое широкое место, а не «линию бёдер». У разных людей эта точка находится на разной высоте.

ТАБЛИЦА ДЛЯ ЗАПИСИ ИЗМЕРЕНИЙ

МЕСЯЦ ▶	1	2	3	4	5
ГРУДЬ ▶					
ТАЛИЯ ▶					
БЕДРА ▶					



В приложении Fitconnect фиксировать замеры еще удобнее