

# TĚŠÍTE SE NA PODPRSENKU NAVRŽENOU PŘÁVĚ VÁM NA MÍRU? NEJPRVE POJĎME ZJISTIT VAŠE JEDINEČNÉ MÍRY.

## NACHYSTEJTE SI:

- Metr
- Dvě pruženky – dost dlouhé, aby šly ovázat kolem těla
- Dobře sedící podprsenku – ideálně s kosticemi, bez vycpávek, popřípadě sportovní

## DOPORUČENÍ:

Pokud si chcete být jistá, můžete měření provést 3x a spočítat průměr. Z mých zkušeností je to nejpřesnější způsob. Pokud se pro tento postup rozhodnete, není dobré měřit jednu míru 3x za sebou, abyste nedělala stejnou chybu. Stejně tak je lepší v dalším kole znovu umístit gumičky.

## POJĎME ZAČÍT!



### KROK 1: UMÍSTĚTE PRUŽENKY

Protože potřebujeme zjistit rozměry co nejbližší vašemu tělu, začněte bez trička i podprsenky.

První gumičku umístěte nad prsa, půjde tedy přes záda, pod rukama a nad prsy. Druhou gumičku umístěte těsně pod prsa. Obě gumy jsou umístěny rovnoběžně s podlahou.

### KROK 2: OBVOD NAD PRSY

Nyní vezměte krejčovský metr a změřte obvod nad prsy (1) v místě horní gumičky. Ujistěte se, že je metr pevně omotán kolem těla a probíhá rovnoběžně s podlahou.



### KROK 3: OBVOD POD PRSY

Změřte obvod pod prsy (2). To je v místě, kde je umístěna spodní pruženka. Opět se ujistěte, že je metr dostatečně napnutý a je rovnoběžný s podlahou.

### KROK 4: VÝŠKA HRUDI

Změřte výšku hrudi (3) jako vertikální vzdálenost obou pruženek. Měření provádějte vepředu uprostřed mimo oblast prsou. Nyní můžete gumičky sundat.



### KROK 5: VZDÁLENOST BRADAVEK

Předkloňte se a změřte vodorovnou vzdálenost bradavek (4).



### KROK 6: OBVOD PŘES PRSA

Oblečte si nejlépe padnoucí podprsenku a změřte obvod přes prsa (5). Ujistěte se, že metr objímá nejplnější část vašeho hrudníku, je utážen, ale ne příliš a je rovnoběžný s podlahou.

### KROK 7: UMÍSTĚTE PRUŽENKY ZPĚT

Když máte oblečenou podprsenku, nasadte si zpátky gumičky. První gumu umístěte nad prsa v místě, kde se prsní hmota napojuje na hrudní koš. Guma musí ležet rovně na hrudním koši. Druhou gumu umístěte pod prse stejně jako poprvé.



### KROK 8: HLOUBKA KOŠÍČKU

Změřte hloubku košíčku (6). Měřte od horního okraje spodní gumy (okraj prsa) svisle do středu bradavky.



### KROK 9: VERTIKÁLNÍ ROZMĚR

Nakonec změřte vertikální rozměr (7). Měřte od horního okraje spodní gumičky (okraj prsa) po spodní okraj horní gumy. Ujistěte se, že metr prochází přes bradavku.

Pokud máte problém určit poslední dva rozměry, můžete si zkusit obléct nejlépe sedící podprsenku bez kostic a zaznačit polohu bradavky a pozici ramínka.

Pokud chcete asymetrický střih, je potřeba měření opakovat pro druhou stranu.

