

ΚΩΒΑΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Πώς να πάρετε τα μέτρα μόνοι σας

Σχετικά με τη μέτρηση

- ✂ Θα χρειαστείτε ένα μέτρο(μεζούρα) που εύκολα θα προμηθευτείτε από ένα κατάστημα με υλικά ραπτών ή από ένα πολυκατάστημα.
- ✂ Το μέτρο(μεζούρα) πρέπει να βρίσκεται σε οριζόντια θέση σε σχέση με το σώμα σας. Είναι σημαντικό να κρατάτε το μέτρο σφιχτά έτσι ώστε να μην είναι χαλαρό αλλά όχι τόσο που να νιώθετε πίεση.
- ✂ Όλες οι μετρήσεις πρέπει να γράφονται στην πιο κοντινή μονάδα ή το μισό της.
- ✂ Θα χρειαστείτε τη βοήθεια ενός ακόμα ατόμου παρόλο που οι περισσότερες μετρήσεις μπορούν να γίνουν εύκολα από εσάς.
- ✂ Είναι απαραίτητο να φοράτε σωστά ρούχα κατά τη διάρκεια που θα κάνετε τις μετρήσεις. Προτείνουμε ένα απλό φανελάκι και ένα εφαρμοστό παντελόνι γυμναστικής. Τα τζιν παντελόνια αντενδείκνυνται επειδή δένουν συνήθως χαμηλά, αυξάνουν τους πόντους στη περιφέρεια και γενικά δίνουν διαφορετική αίσθηση για το που θα γίνει η μέτρηση με αποτέλεσμα τα μέτρα να μην είναι αληθή. Επίσης, πρέπει να αδειάσετε τις τσέπες σας από τυχόν πράγματα.
- ✂ Παρακάτω σας παρέχουμε έναν οδηγό μέτρησης. Για οποιαδήποτε πληροφορία μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο **210 76 10 433** ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση contact@kkoveos.gr

1.Λαιμός

- Μετρήστε γύρω από το λαιμό σας, στο ύψος όπου το κολάρο του υποκαμίσου σας θα κλείσει.
- Η μεζούρα πρέπει να έρχεται σε επαφή με το δέρμα με τόσο χώρο ώστε να μην αισθάνεστε ότι σας πνίγει.



2.Στήθος

- Μετρήστε περιμετρικά το στήθος σας τοποθετώντας τη μεζούρα ακριβώς κάτω από τις μασχάλες.
- Κρατήστε τη μεζούρα στο σώμα σας αρκετά σφιχτά έτσι ώστε να μην γλιστρά προς τα κάτω αλλά όχι τόσο σφιχτά ώστε να περιορίζει την αναπνοή. Θα πρέπει να είναι "άνετη".
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε γράψει αυτή τη μέτρηση.



3.Στομάχι

- Μετρήστε περιμετρικά στο πιο γεμάτο μέρος της κοιλιάς.



4. Μήκος μανικιού

- Μετρήστε από το τέλος του ώμου έως τη βάση του αντίχειρα.
- Κρατήστε τη μεζούρα τεντωμένη.



5. Μέτρηση πλάτης

- Μετρήστε από το τέλος του δεξιού ώμου έως το τέλος του αριστερού



*Η μέτρηση αυτή συνήθως υπολογίζεται λάθος, για τη διευκόλυνση σας φορέστε ένα σακάκι που είναι στα μέτρα σας και μετρήστε προσεχτικά από τη μια πλευρά του ώμου ως την άλλη. Η διαφορά με τη δική σας μέτρηση δεν πρέπει να ξεπερνά το 1,5 εκ.

6. Μήκος Χιτωνίου

- Μετρήστε το μπροστινό μέρος ξεκινώντας από τη βάση του λαιμού (είτε από την αριστερή πλευρά είτε από τη δεξιά) έως τη μέση του αντίχειρά σας.



* Η μέτρηση αυτή μας βοηθάει να καθορίσουμε το ύψος του χιτωνίου σας, αλλά δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας που εξετάζουμε. Εξετάζουμε επίσης το ύψος σας, το μήκος που εσείς έχετε συνηθίσει καθώς και το είδος του χιτωνίου που κατασκευάζουμε για εσάς.

7. Ύψος πλάτης πίσω

- Μετρήστε από τη βάση του γιακά μέχρι το ύψος της ζώνης.



*Για τη μέτρηση αυτή προτιμήστε παντελόνι που δένει ψηλά στη μέση. Αποφύγετε τζιν και γενικά παντελόνια που δένουν χαμηλά.

7. Μέση παντελονιού

- Μετρήστε περιμετρικά τη μέση σας στο σημείο που δένετε συνήθως το παντελόνι σας.



8. Περιφέρεια Λεκάνης

- Μετρήστε περιμετρικά στο πιο γεμάτο σημείο της περιφέρειάς σας.



9. Εξωτερικό μήκος παντελονιού

- Μετρήστε από την εξωτερική πλευρά του ποδιού ξεκινώντας από την κορυφή του παντελονιού σας έως το πάτωμα.
- Βεβαιωθείτε ότι η μεζούρα είναι τεντωμένη και εσείς στέκεστε ίσια. Στη συνέχεια κάντε τη μέτρηση.
- Η μέτρηση αυτή να γίνεται χωρίς να φοράτε παπούτσια.

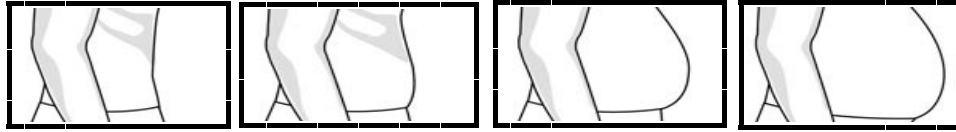


10. Μέτρηση μηρού

- Μετρήστε γύρω από το μηρό σας στο ευρύτερο σημείο του.
- Χρειάζεται να μετρήσετε μόνο τη μία πλευρά.



Περιγραφή κοιλιάς



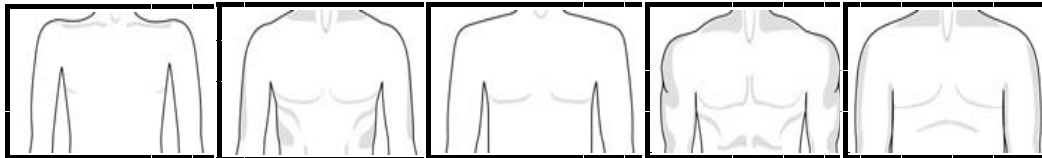
Λεπτή

κανονική

μεσαία

μεγάλη

Περιγραφή στήθους



Αδύνατο

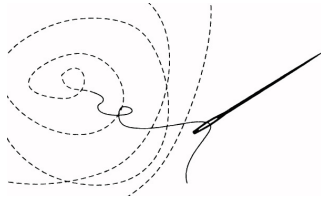
Γυμνασμένο

κανονικό

μυώδες

μεγάλο

Οι μετρήσεις πρέπει να είναι πραγματικές και όχι με προοπτική ότι θα αδυνατήσετε ή θα παχύνετε.



ΚΩΒΑΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Συγκεντρωτική κατάσταση

Αυτή η φόρμα πρέπει να συμπληρωθεί αν θέλετε να μας στείλετε τα μέτρα σας είτε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου contact@kkoveos.gr είτε με φαξ στο **210 76 10 433**.

Απαντήστε στο ερωτηματολόγιο

1. Το ύψος σας _____ εκ.
2. Το βάρος σας _____ κιλά
3. Περιγραφή κοιλιάς _____
4. Περιγραφή στήθους _____
5. Λαιμός _____ εκ.
6. Στήθος _____ εκ.
7. Στομάχι _____ εκ.
8. Μήκος μανικίου _____ εκ.
9. Πλάτη _____ εκ.
10. Μήκος χιτωνίου _____ εκ.
11. Μήκος πλάτης πίσω _____ εκ.
12. Μέση παντελονιού _____ εκ.
13. Περιφέρεια λεκάνης _____ εκ.
14. Εξωτερικό μήκος _____ εκ.
15. Μηρός _____ εκ.

Ενδιαφέρομαι για: σημειώστε το είδος στολής που σας ενδιαφέρει

Ν°8 στολή

Ν°8B(μπατλ-ντρες)

Πουκάμισο

Παντελόνι

Άλλο _____

Τηλέφωνο επικοινωνίας:
Όνοματεπώνυμο:

