

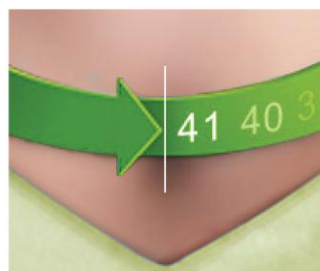
Kā noņemt mērus vīriešu krekla izgatavošanai

1. Kakla apkārtmērs

Tiek mērīts pie kakla pamatnes. Apņemiet mērlenti ap kakla pamatni tā, lai mērlentas apakšējā mala mugurpusē būtu pie kakla pamatnes, savukārt mērlentas apakšējā mala priekšpusē atrastos nedaudz virs kakla lejasdaļas esošās „iedobes”. Veicot mērījumus jāraugās, lai mērlenta vienmērīgi piegulētu kaklam, tomēr tā nedrīkst būt cieši pievilkta.



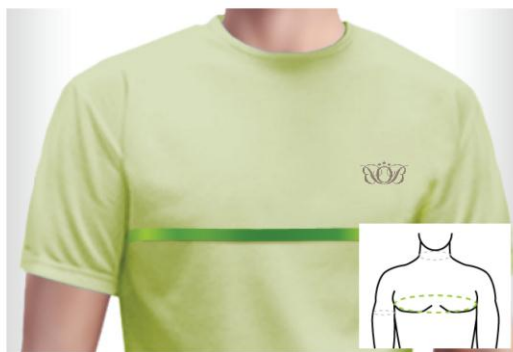
Jūsu izmērs



Bildē esošajā piemērā, kakla apkārtmērs ir 41 cm.

2. Krūšu apkārtmērs

Krūšu apkārtmērs tiek mērīts visaugstākā krūšu punkta horizontālajā līnijā, kura krūšu daļā ir visvairāk izbīdīta. Mugurpusē mērlenta atrodas uz „lāpstiņām”. Veicot mērījumus jāraugās, lai mērlenta vienmērīgi piegulētu ķermenim, tomēr tā nedrīkst būt cieši pievilkta.



Jūsu izmērs



Bildē esošajā piemērā, krūšu apkārtmērs ir 103 cm.

3. Vidukļa apkārtmērs

Vidukļa apkārtmērs tiek mērīts pa ķermeņa jostasvietas horizontālo līniju. Veicot mērījumus jāaugās, lai mērlenta vienmērīgi piegulētu ķermenim, tomēr tā nedrīkst būt cieši pievilkta.



Bildē esošajā piemērā, vidukļa apkārtmērs ir 94 cm.

Jūsu izmērs

4. Gurnu apkārtmērs

Gurnu apkārtmērs tiek mērīts pa horizontālo līniju gurnu visplatākajā daļā. Veicot mērījumus jāaugās, lai mērlenta vienmērīgi piegulētu ķermenim, tomēr tā nedrīkst būt cieši pievilkta.

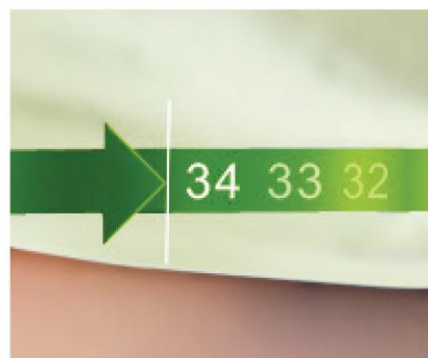


Bildē esošajā piemērā, gurnu apkārtmērs ir 104 cm

Jūsu izmērs

5. Bicepsa apkārtmērs

Bicepsa apkārtmērs tiek mērīts pa horizontālo līniju bicepsa visplatākajā daļā. Veicot mērījumus jāraugās, lai mērlenta vienmērīgi piegulētu ķermenim, tomēr tā nedrīkst būt cieši pievilkta. Svarīgi, lai veicot bicepsa apkārtmēra mērījumu, roka būtu atbrīvotā un nevis sasprindzinātā stāvoklī.



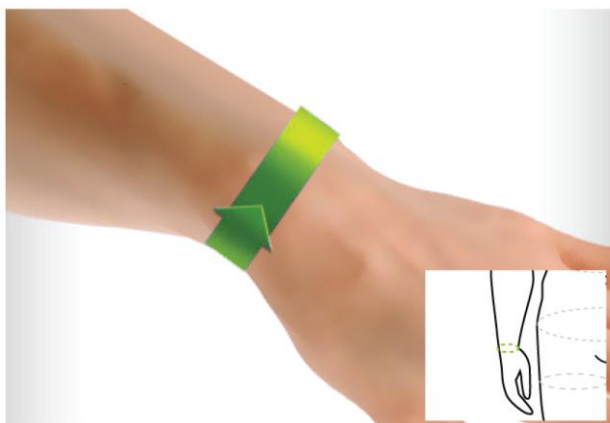
Bildē esošajā piemērā, bicepsa apkārtmērs ir 34 cm

Jūsu izmērs

6. Plauksta locītavas apkārtmērs

Mērījums tiek veikts lēnu apņēmot plauksta locītavu vietā, kur sākas plauksta (nelielais rokas kauls pirms plauksta).

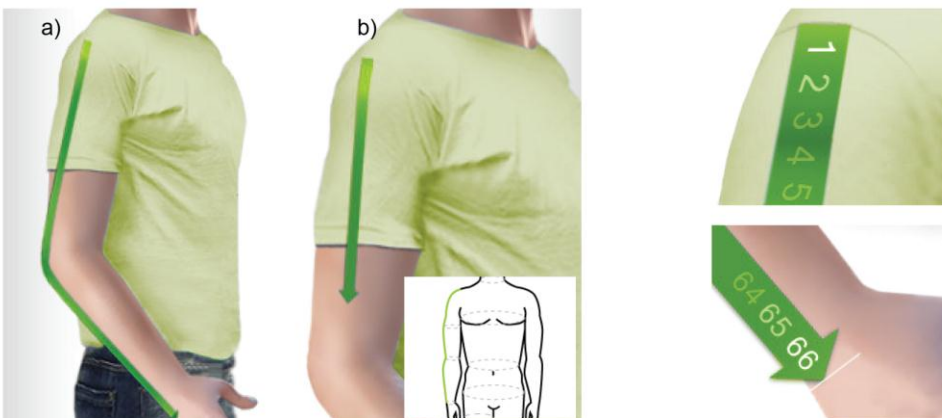
Veicot mērījumus jāraugās, lai mērlenta vienmērīgi piegulētu ķermenim, tomēr tā nedrīkst būt cieši pievilkta.



Bildē esošajā piemērā, plauksta locītavas apkārtmērs ir 19 cm.

Jūsu izmērs

7. Piedurknes garums



Bildē esošajā piemērā, piedurknes garums ir 66 cm.

- a) Kreklam ar garām piedurknēm mēru noteikšanai izmēriet attālumu no punkta, kur pleca slīpums pāriet plecā (sākas plecs) līdz punktam, kur Jūsaprāt vajadzētu beigties krekla piedurknei. Veicot piedurknes garuma mēru noņemšanu rokai ir jābūt atbrīvotai un pavisam nedaudz saliektai elkonī.
- b) Kreklam ar īsām piedurknēm, mēru noteikšanai izmēriet attālumu no punkta, kur pleca slīpums pāriet plecā (sākas plecs) līdz punktam, kur Jūsaprāt vajadzētu beigties krekla piedurknei. Veicot piedurknes garuma mēru noņemšanu rokai ir jābūt atbrīvotai un pavisam nedaudz saliektai elkonī.

a) Jūsu izmērs kreklam ar garām piedurknēm

b) Jūsu izmērs kreklam ar īsām piedurknēm

8. Krūšu daļas platums

Krūšu daļas platuma noteikšanai novietojiet mērlentu horizontālā stāvoklī 2-3 cm virs padusēm. Veicot mērījumus jāraugās, lai mērlenta vienmērīgi piegulētu ķermenim, tomēr tā nedrīkst būt cieši pievilktā.



Bildē esošajā piemērā, krūšu daļas platums ir 38 cm.

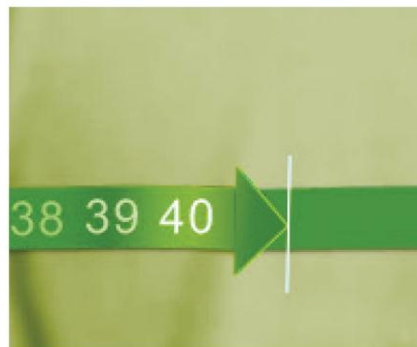
Jūsu izmērs



BETOLLI www.betolli.com

9. Muguras daļas platums

Muguras daļas platuma noteikšanai novietojiet mērlentu horizontālā stāvoklī 2-3 cm virs padusēm ķermeņa aizmugurē (mugurpusē). Veicot mērījumus jāraugās, lai mērlenta vienmērīgi piegulētu ķermenim, tomēr tā nedrīkst būt cieši pievilkta.

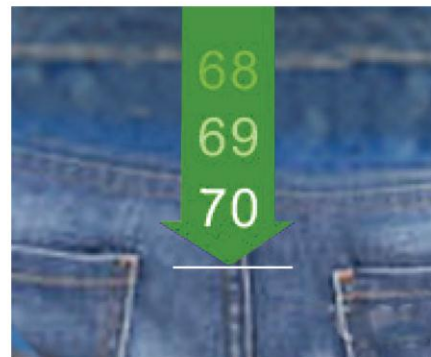


Bildē esošajā piemērā, muguras daļas platums ir 40 cm.

Jūsu izmērs

10. Krekla garums

Krekla garuma noteikšanai novietojiet mērlenti vietā, kur uz ķermeņa sākas kakls (ķermeņa aizmugurē) un nomēriet attālumu līdz punktam, kur Jūsprāt vajadzētu beigties krekla apakšdaļai. Veicot mērījumus jāraugās, lai mērlenta vienmērīgi piegulētu ķermenim, tomēr tā nedrīkst būt cieši pievilkta.



Bildē esošajā piemērā, krekla garums ir 70 cm.

a) Jūsu krekla garums

b) Jūsu augums ir:

(lūdzam norādīt savu augumu cm)