

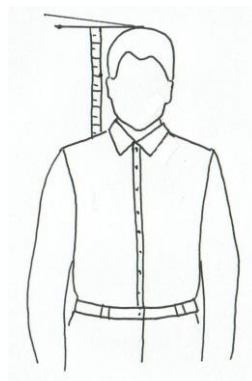
Wszystkie obwody powinny być mierzone po ciele, przez koszulę, niezbyt ciasno, po prostu przyległe wokół ciała, bez napinania się, wciągania brzucha, nadymania się ani ściskania centymetrem.
(w przypadku kłopotów ze zmierzaniem skontaktuj się, pomożemy, wyjaśnimy – biuro@pawis.com.pl)

Imię i nazwisko.....

MARYNARKA

1. Podaj swój faktyczny **wzrost** _____ **cm**
2. Wybierz rozmiar (wzrost) zamawianej marynarki, zaznacz.

Wzrost	
164	
170	
176	
182	
188	
194	
200	

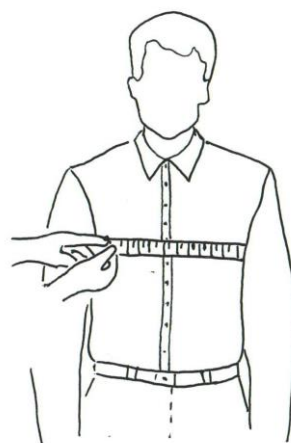


3. **obwód klatki piersiowej** _____ **cm**

Mierzmy na wysokości piersi. Miarę należy zdejmować stojąc swobodnie.

4. Wybierz rozmiar (tęgość / obwód klatki) zamawianej marynarki,

Obwód twojej klatki	Rozmiar	
od 86 do 89	88	
od 90 do 93	92	
od 94 do 97	96	
od 98 do 101	100	
od 102 do 105	104	
od 106 do 109	108	
od 110 do 113	112	
od 114 do 117	116	
od 118 do 121	120	
od 122 do 125	124	
od 126 do 129	128	
od 130 do 133	132	
od 134 do 137	136	
od 138 do 141	140	
od 142 do 145	144	



5. **obwód brzucha** _____ **cm**

Zmierz, w miejscu największej wypukłości brzucha.

6. **obwód bioder** _____ **cm**

*Zmierz obwód bioder w miejscu gdzie obwód jest największy, przez największą wypukłość pośladków.
Zwróć uwagę, aby kieszenie spodni były opróżnione.*



7. Ustal i podaj odpowiednią dla siebie **długość marynarki** _____ **cm**

Poniższa tabela przedstawia typowe długości marynarek w zależności od wzrostu i tęgości. Długość marynarki mierzona jest po linii środka pleców, od miejsca wszycia kołnierza do dołu marynarki.

Np. dla rozmiaru 176/104 długość marynarki wynosi 73 cm. (+/- 1 cm)

	TĘGOŚĆ														
WZROST	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144
164	66	66,5	67	67,5	68	68,5	69	69,5	70	70,5	71	71,5	72	72,5	73
170	68,5	69	69,5	70	70,5	71	71,5	72	72,5	73	73,5	74	74,5	75	75,5
176	71	71,5	72	72,5	73	73,5	74	74,5	75	75,5	76	76,5	77	77,5	78
182	73,5	74	74,5	75	75,5	76	76,5	77	77,5	78	78,5	79	79,5	80	80,5
188	76	76,5	77	77,5	78	78,5	79	79,5	80	80,5	81	81,5	82	82,5	83
194	78,5	79	79,5	80	80,5	81	81,5	82	82,5	83	83,5	84	84,5	85	85,5
200	81	81,5	82	82,5	83	83,5	84	84,5	85	85,5	86	86,5	87	87,5	88

Możesz również podając długość marynarki bazować na swojej marynarce. Zmierz jej długość od miejsca wszycia kołnierza do dołu, po szwie. Jeśli marynarka wydaje się być zbyt długa, bądź zbyt krótka, skoryguj wymiar i wpisz właściwą pożądaną wartość. .

8. Ustal i podaj **długość rękawa marynarki** _____ **cm**

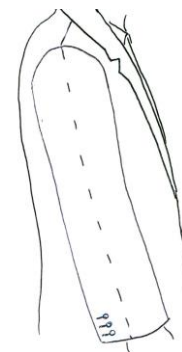
Najwięcej błędów w podawaniu wymiarów występuje w określaniu długości rękawa. Proszę zatem o wspieranie się poniższą tabelą standardowych długości rękawa dla danego wzrostu.

Typowe długości rękawa dla poszczególnych wzrostów:

wzrost	164	170	176	182	188	194	200	
dł. rękawa	61	63	65	67	69	71	73	cm

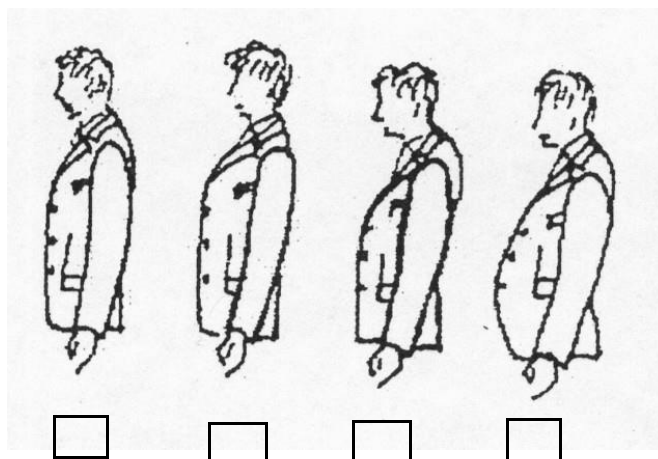
(+/- 1 cm)

Pomocny podczas ustalania tej długości będzie również wymiar długości rękawa Twojej marynarki. Weź marynarkę z pasującymi na Ciebie rękawami. Zmierz długość rękawa od szwu ramiennego (od punktu wszycia rękawa), do miejsca gdzie kończy się rękaw, zgodnie z linią przerywaną pokazaną na rysunku.

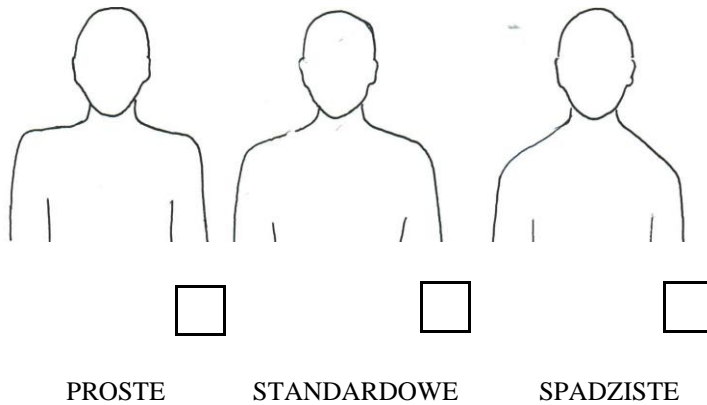


Dodatkowe informacje:

9. Zaznacz swój **Typ sylwetki**



10. Zaznacz jakie masz ramiona



Jeżeli wiesz, że masz rozbudowany biceps to podaj ten wymiar jako uzupełniający

11 . **obwód bicepsa** _____cm

Zmierz obwód bicepsa w miejscu gdzie jest on największy, nie napinając przy tym mięśni.



Inne uwagi – WAŻNE :

Proszę wpisać jeszcze inne uwagi dotyczące swojej sylwetki, preferencji np. **wypukła klatka piersiowa, niesymetryczność ramion, rąk, długie ręce, lubię luźną odzież, wolę bardziej przylegającą, mocno dopasowaną odzież** itp.

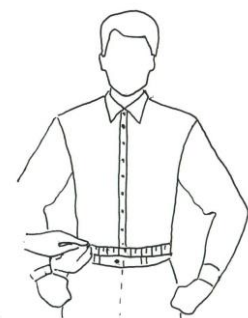
.....
.....
.....
.....
.....

SPODNI

1. Podaj swój **wzrost** _____cm

2. Zmierz i podaj **obwód pasa** _____cm

Zmierz w miejscu noszenia pasa spodni. Podczas zdejmowania miary rozepnij spodnie. Jeśli nosisz spodnie pod brzuchem zmierz obwód pod brzuchem na tej wysokości gdzie nosisz spodnie.



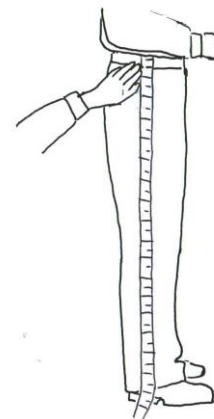
Zaznacz czy spodnie noszone są:
standardowo w pasie, wysoko na brzuchu, pod brzuchem,
nie mam brzucha, nisko, na kościach biodrowych

3. Zmierz i podaj **obwód bioder** _____ cm

Zmierz obwód bioder w miejscu, gdzie obwód jest największy, przez największą wypukłość pośladków. Zwróć uwagę, aby kieszenie spodni były opróżnione.

4. Zmierz **długość** spodni z paskiem po zewnętrznej _____cm

Długość zewnętrzną mierzymy po boku spodni wraz z wysokością paska. Nogawki powinny być na tyle długie, aby z tyłu spodnie sięgały przynajmniej do połowy cholewki. Najłatwiej zmierzyć długość gotowych spodni garniturowych. Swoje spodnie o dobrej długości należy położyć na płasko (złożone na kant) i zmierzyć po linii boku od samej góry (łącznie z paskiem) do dołu.



Pomocna może być poniższa tabela

Typowa długości spodni (zewnętrzna z paskiem) dla poszczególnych wzrostów:

wzrost	164	170	176	182	188	194	200		
dł. spod	95	99	103	107	111	115	119	cm	+/- 1,0 cm

Zewnętrzna długość spodni może różnić się w zależności od fasonu spodni zatem niezbędna jest też długość wewnętrzna.

5. Zmierz **długość** spodni po linii wewnętrznej _____ **cm**

Długość wewnętrzną nogawek zmierz na płasko po wewnętrznym szwie zszycia nogawek od kroku do dołu. (weź do pomiaru spodnie wizytowe dobrej długości, nie chinosy, czy jeansy).

Lub podaj pomiar zdjęty z osoby, od kroku do ziemi(napisz, że to pomiar z osoby)

6. Zmierz i podaj **obwód uda** _____ **cm**

Obwód uda mierz w najszerszym miejscu (blisko kroku).

Dodatkowe informacje:

Jeśli wiesz że masz szeroką łydkę, podaj obwód

7. Podaj obwód łydki _____ **cm**

Uszyjemy klasyczne, lekko zawężające się ku dołowi spodnie garniturowe. Jeśli lubisz spodnie o szerokiej lub wąskiej nogawce podaj szerokość nogawki na dole.

8. Podaj szerokość nogawki _____ **cm**