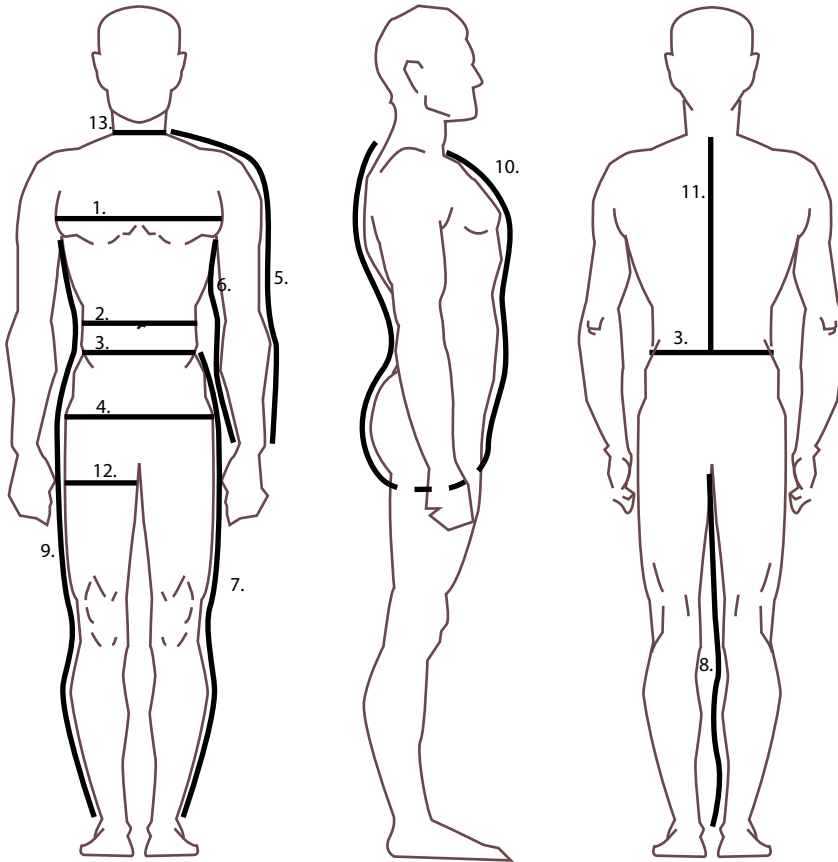




OHJEET MITTOJEN OTTOON

e-mail:mira@mira.fi

tel: +358 2 2743200



MITAT

MITAT SENTTIMETREINÄ!

	Ilman liiviä	Liivin päältä
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____
11.	_____	_____
12.	_____	_____
13.	_____	_____

Vartalotyyppi _____

PITUUS _____cm PAINO _____kg

Ota mitat kevyiden sisävaatteiden päältä. Mittojen tulee olla kiinteät vartalon mitat. Me lisäämme tarvittavat väljyydet täällä. Älä epäröi ottaa yhteyttä, jos jokin mietityttää. Autamme mielellämme.

1. RINNANYMPÄRYYS

Mitta otetaan rinnan leveimmältä kohdalta.

2. VATSANYMPÄRYYS

Mitta otetaan navan kohdalta. Hengitä ulos.

3. VYÖTÄRÖNYMPÄRYYS

Mitta otetaan lantioluun yläpuolelta.

4. LANTIONYPÄRYYS

Mitta otetaan lantion leveimmältä kohdalta.

5. KÄDEN ULKOSIVUN PITUUS

Mitta otetaan kaulanjuuresta olkapään ja kyynärpäähän kautta ranneluuhun.

6. KÄDEN SISÄSIVUN PITUUS

Mitta otetaan kainalokuopasta ranneluuhun.

7. JALAN ULKOSIVUN PITUUS

Mitta otetaan jalan sivua myötäillen vyötärölinjalta nilkkaaluuhun.

8. JALAN SISÄSIVUN PITUUS

Mitta otetaan haarasta jalan sisäsvua myötäillen nilkkaaluuhun.

9. PITUUS KAINALOSTA NILKKALUUHUN

Mitta otetaan kainalokuopasta vartaloa myötäillen nilkkaaluuhun.

10. PITUUS KAULAKUOPASTA HAARAN KAUTTA NISKANIKAMAAN

Mitta otetaan kaulakuopasta haaran kautta selkää pitkin ylös niskanikamaan.

11. SELÄNPITUUS

Mitta otetaan niskanikamasta selkää pitkin vyötärölinjalle

12. REIDENYMPÄRYYS

Mitta otetaan reiden leveimmältä kohdalta noin 5 cm haarasta alaspäin

13. KAULANYMPÄRYYS

Mitta otetaan kaulan juuresta.