



### PODSTAWOWY POMIAR NOGI PRZY ZAKUPIE RAJSTOPY UCISKOWE J\*

**A** – OBWÓD NAD KOSTKĄ (najwęższe miejsce)

**B** – OBWÓD ŁYDKI (najszersze miejsce)

**C** – OBWÓD POD KOLANEM (ok. 2 szerokości palca poniżej rzepki)

**D** – OBWÓD UDA (ok. 3 cm poniżej pośladka)

**E** – OBWÓD BIODER (najszersze miejsce)

**F** – OBWÓD PASA

**W**- DŁUGOŚĆ NOGI OD PODSTAWY DO POŚLADKA (ok. 3 cm poniżej pośladka)

#### **PAMIĘTAJ!**

- **Pomiaru dokonuje się tylko rano, przed wstaniem z łóżka**
- Do zdjęcia pomiarów potrzebujesz **miary krawieckiej** oraz karteczki i ołówka do zapisania pomiarów
  - Pomiaru dokonuje się na stojąco (stojąc na mierzonej nodze) lub na leżąco.
- **Miara ma dokładnie przylegać do nogi** – pomiar ma dokładnie odzwierciedlać w/w obwody.
- Z zanotowanymi pomiarami wróć do tabeli rozmiarów umieszczonej w opisie wybranego produktu i znajdź swój rozmiar – najlepiej jeśli twój pomiar każdego obwodu wypada po środku podanych wartości np. dla obwodu kostki (A / 18-20) będzie to **18-19-20** cm.
- Najlepiej kiedy możemy poprosić bliską osobę, aby pomogła nam zmierzyć nogę, pomiar jest wtedy łatwiejszy i możemy być pewni, że będzie dokładniejszy.

*Upewnij się zawsze, czy producent nie wymaga dodatkowego pomiaru innych obwodów nogi.*

 **Flobo**

[www.flobo.pl](http://www.flobo.pl)