

# S128Y

Ohjeet vartalomittojen  
ottamiseen mittanauhalla

24.11.2020

# VARTALON MITTAAMINEN

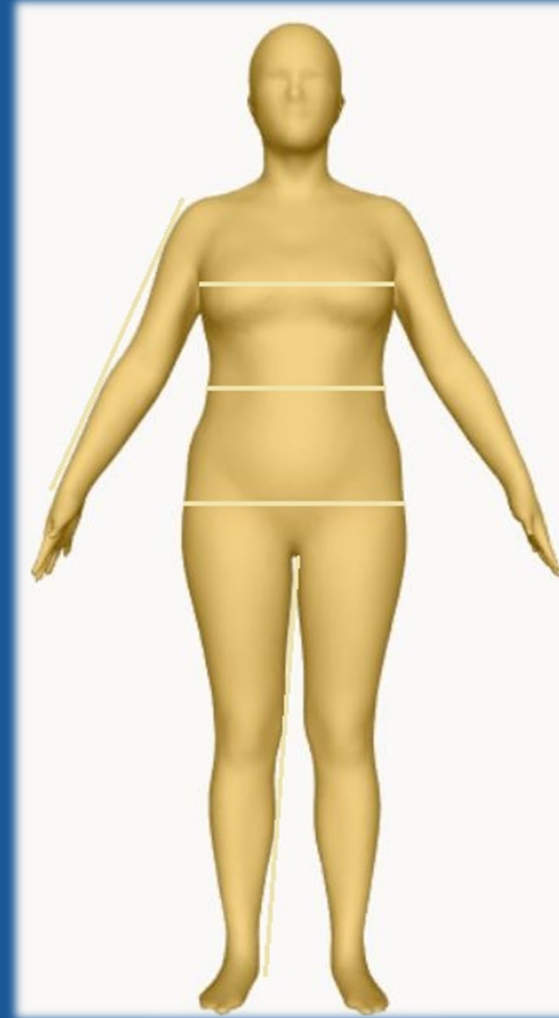
Vartalosta mitataan vasen puoli. Mitat ovat kiinteitä vartalon mittoja, eli ei sormea mittanauhan ja vartalon väliin.

Näin saadaan tarkka, tiukka mitta vartalolta.

Mitat otetaan alusvaatteiden päältä tai ihon myötäisessä vaatetuksessa. Henkilöä pyydetään riisumaan sukkahousut ja sukat.

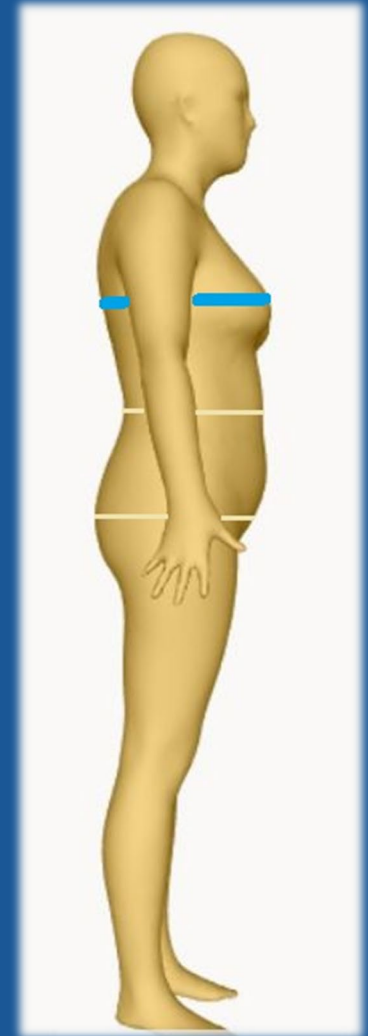
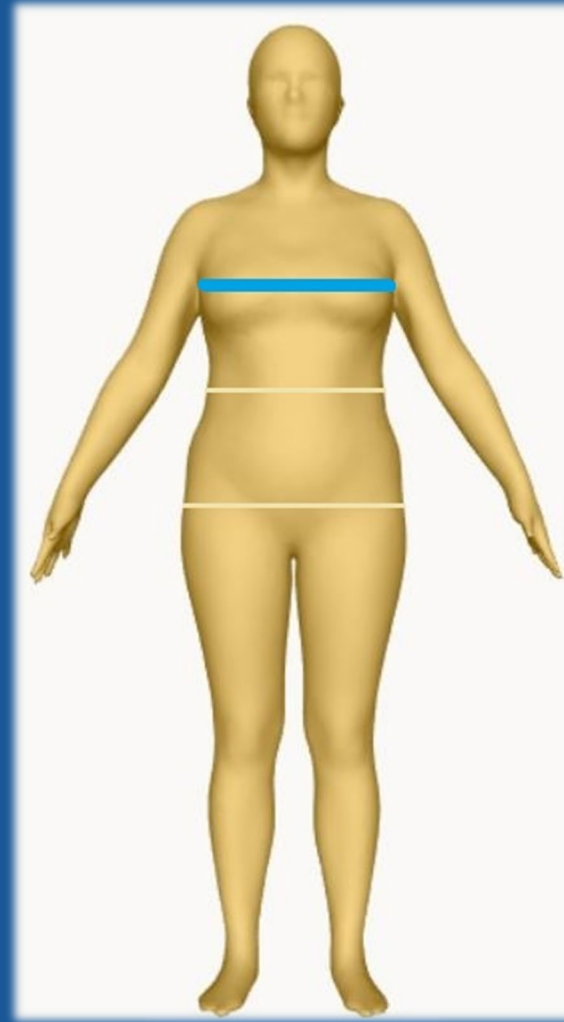
# TARVITTAVAT MITAT

1. Rinnan ympäryys
2. Vyötärön ympäryys
3. Lantion ympäryys
4. Käsivarren pituus
5. Jalan sisäpituus
6. Hartian leveys



# RINNAN YMPÄRYYS

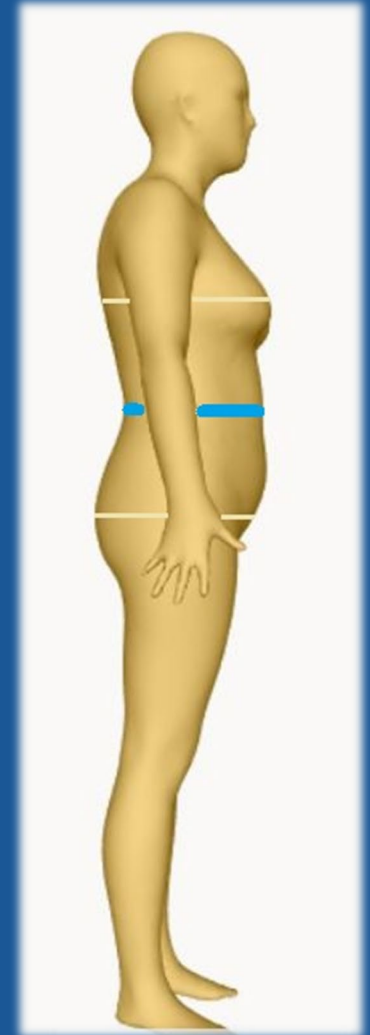
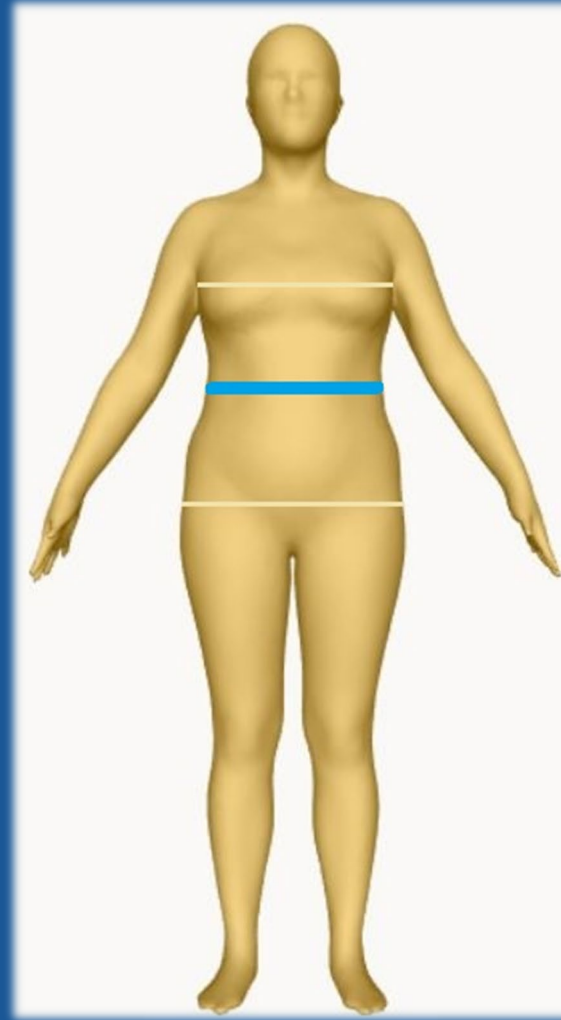
Rinnan ympäryys mitataan vaakasuorasti rinnan korkeimmalta kohdalta vartalon ympäri mittanauhalla.



# VYÖTÄRÖN YMPÄRYYS

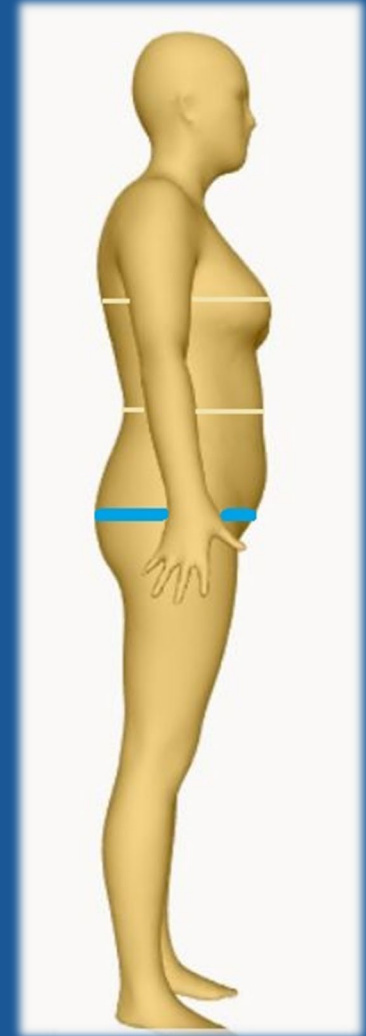
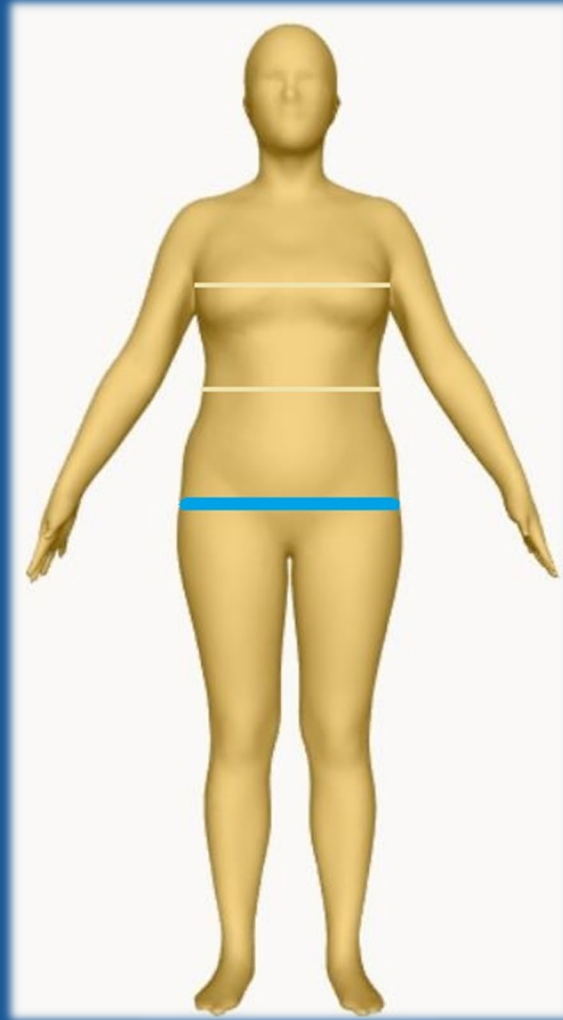
Vyötärön ympäryys mitataan vaakasuorasti kapeimmalta kohdalta vartalon ympäri mittanauhalla.

Vatsakkaalla henkilöllä vyötärön ympäryys mitataan vaakasuorasti vatsan korkeimmalta kohdalta vartalon ympäri.



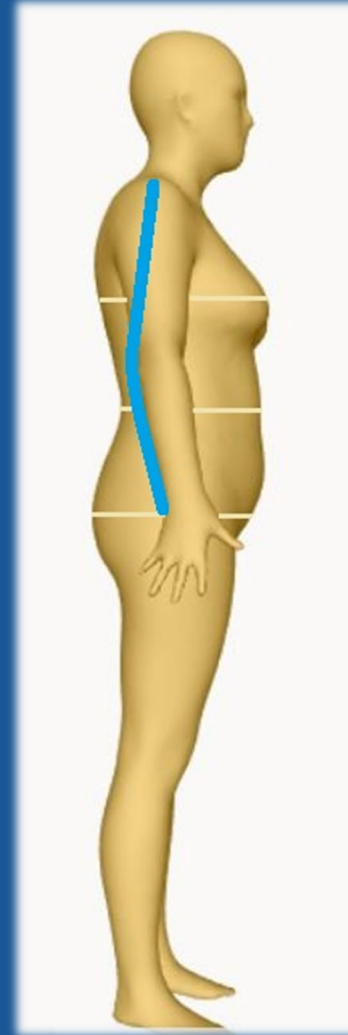
# LANTION YMPÄRYYS

Lantion ympäryys mitataan vaakasuorasti pakaroiden korkeimmalta kohdalta vartalon ympäri mittanauhalla.



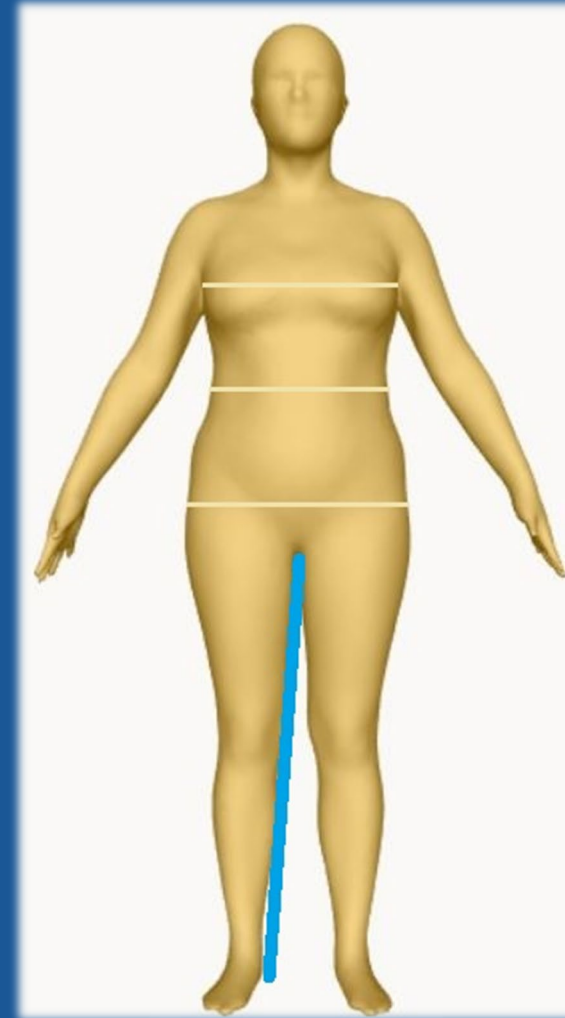
# KÄSIVARREN PITUUS

Käsivarren pituus mitataan olan kärkipisteestä mittanauhalla kyynärpään kärjen kautta ranneluun alareunaan, käsivarsi suorana.



# JALAN SISÄPITUUS

Jalan pituus mitataan haarasta lattiaan henkilön seisoessa haara-asennossa mittanauhalla.





# HARTIAN LEVEYS

Hartian leveys mitataan takaa vaakasuorasti mittanauhalla vartalon muotoa myötäillen olan vasemmasta kärjestä oikeaan.

