**Проводим замеры правильно**

***Объем груди***

 Измеряется по наиболее выступающей точке груди. Сантиметровая лента параллельно полу! Измеряется на выдохе. (Выдохнули, измерили).

***Объем под грудью.***

 Собственно измеряется в точке, где заканчивается молочная железа. Условия те же. Выдох, лента параллельно полу.

***Объем талии.***

Измеряется в самом узком месте!

 Зависит от особенностей фигуры, будет ли у Вас талии ближе к уровню груди или к уровню бедер. И опять замеряем на выдохе. Живот не надо сильно втягивать или же выпячивать. Лента должна прилегать плотно, параллельно полу. Но не затягивать.

***Объем по пупку.***

Тоже что и с талией, но на уровне пупка.

***Объем бедер.***

 Здесь все немного сложнее. Объем бедер измеряется по наиболее выступающей точке ягодиц! Никаких галифе, косточки и т.п. Лента прилегает плотно, но не затягивать.

Если живот пока еще входит в объем бедер, то измеряем вместе с ним.

***Объем бедра (ноги).***

 Поставить ногу на возвышение (e.g. стул) так, чтобы угол под коленом был примерно 90 градусов. Измерения производить примерно в 5-7 см от паховой области. Ногу не напрягать.

***Объем над коленом.***

 Либо по аналогии с бедром, либо же стоя. Измерения проводятся непосредственно над коленной чашечкой. В случае «стоя» лента параллельна полу.

***Объем икроножной мышцы.***

 Измеряется стоя. Нога расслаблена. По наиболее широкой части в районе от колена до лодыжки. Лента параллельно полу.

***Объем руки.***

 Рука свободно, вдоль тела. Измерять примерно в 10 см от подмышки! Лучше, если Вам кто-то поможет. Лента параллельно полу.

***Объем запястья.***

 Измеряется непосредственно сразу после кисти. Очень плотно! Если объективно есть жировая прослойка, то ленту нужно затянуть еще сильнее. (Должна впиваться).

***Объем лодыжки.***

 Стоя на ровном полу. Измеряется непосредственно над 2мя выступающими косточками. Лента прилегает плотно и параллельна полу.