



PODSTAWOWY POMIAR NOGI PRZY ZAKUPIE POŃCZOCHY UCISKOWEJ*

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)

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.
- 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.*