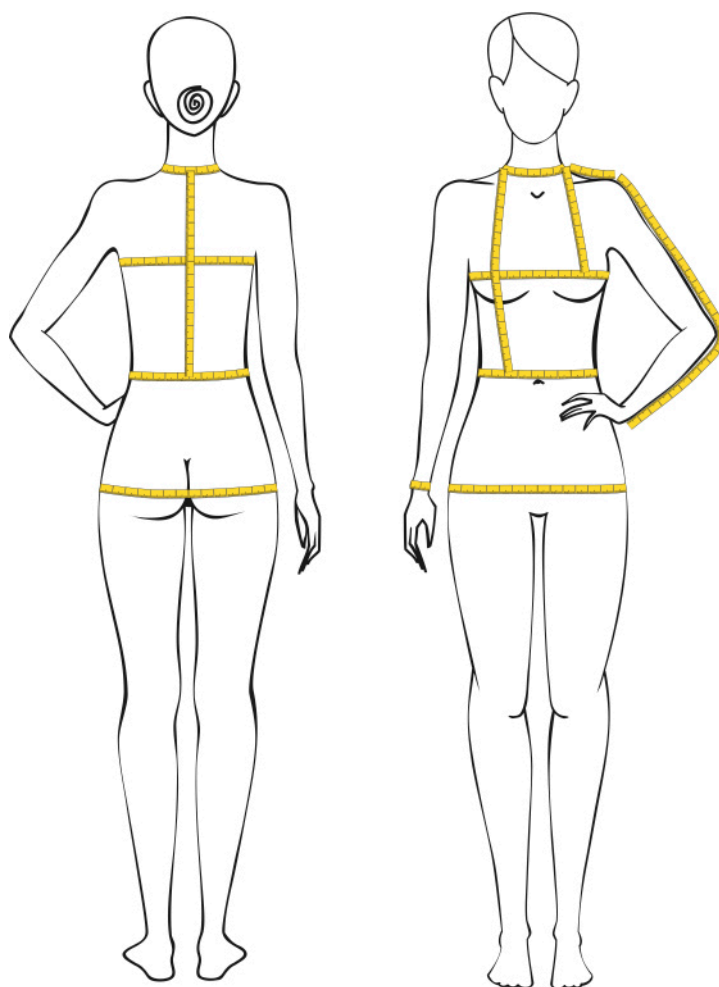


MÁLTAKA

Rétt líkamsmál eru ásamt þrjónfestuprófunni grunnur að því að þrjónið heppnist og að flíkin passi vell!

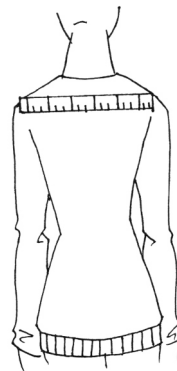
Gott að hafa í huga þegar mál eru tekin

- Best er að láta aðra manneskju taka málin og skrifa niður jafnóðum
- Vera í þunnum fötum sem bæta ekki við málin
- Nota gott málband sem er ekki of stíft
- Hafa í huga að í flestum tilfellum bætist við hreyfividd þegar reikna á stærðir
- Réttu vel úr sér en standa eðlilega með mjúkan líkama



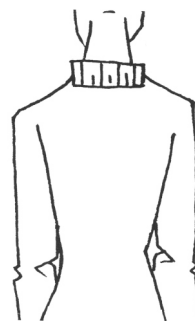
Bakbreidd á milli axlapunkta

Mælt er yfir bakið að aftan, á milli herðablaðanna, þar sem ísett ermi kæmi við handveg. Gott er að rúnna axlir til að auðvelt sé að finna axlarbeinin og síðan að rétta úr sér, standa eðlilega og mæla á milli axlarbeinanna.



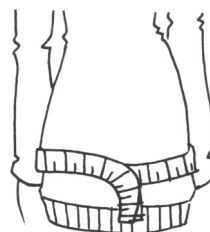
Hálsmál - aftan

Standa beint, renna fingrum niður með hálsinum beggja megin þar til þeir stoppa í lítilli dæld þar sem hálsinn endar og öxlin byrjar. Mæla á milli þessara punkta.



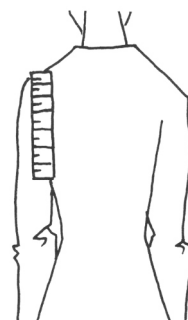
Mjaðmir - Lendarmál

Mælt þar sem mjaðmir taka mest til sín, eru breiðastar.



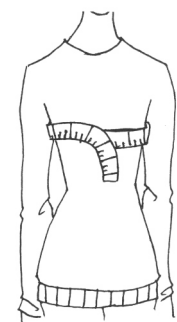
Handvegur - (ísett ermi)

Mælt á baki, frá efsta punkti axlarbeins að byrjun handvegs. Bætt við 1,5 – 5 cm fyrir hreyfividd í handvegi. Meiru er bætt við ef ermin á að vera mjög við.



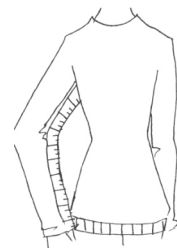
Yfirvidd

Mælt er þar sem brjóstið tekur mest til sín. Gott að draga djúpt andann og rétta vel úr öxlum og vera með afslappaða líkamsstöðu.



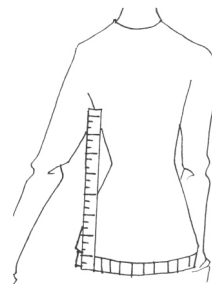
Handleggslengd - Ermalengd

Beygja handlegg lítillga og mæla innaná frá handvegi að úlnlið.



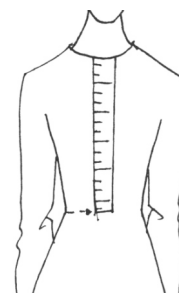
Sídd frá handvegi

Mælt frá handarkrika að þeirri lengd (sídd) sem óskað er. Draga frá 1,5 – 5 cm til að gefa pláss fyrir handveg á ermi.



Baklengd - frá hálsi að mitti

Binda band um mittið þannig að það rétt passi. Mæla frá hálsmáli að aftan (2,5 cm fyrir neðan þar sem hálsbeinið endar) að bandinu.



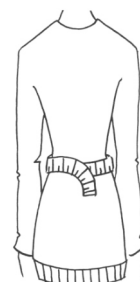
Upphandleggur (ermavídd)

Mæla þar sem handleggurinn er breiðastur.



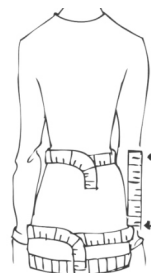
Mitti

Mælt þar sem mittið er grennst. Bætt við ca. 1,5 cm fyrir hreyfivídd.



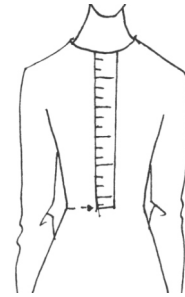
Mitti að mjöðm

Mælt frá þar sem mittið er mjóst að þeim punkti þar sem mjaðmir eru breiðastar.



Hálsmálsdýpt

Hálsmál að framan að mitti
Mælt frá miðju viðbeins að
mittisbandinu. Draga mismuninn á
hálsmálsdýpt að framan frá
hálsmálsdýpt að aftan til að fá rétt lag á
hálsmálið. Þetta á við venjulegt kringt
hálsmál.



Úlnliður

Mæla í kring um úlnlið þar sem ermin
mun enda. Bæta við 1,5 – 5 cm. eftir því
hversu víð ermin á að vera.



Sídd

Mælt er frá efsta punkti á öxl að þeirri
lengd (sídd) sem óskað er. Eða frá miðju
háls máls að aftan sirka 2,5 cm fyrir
neðan þar sem hálsbeinið endar.

