

MATEN OPNEMEN TIPS:

Correct meten. Zorg dat als je meet, het meetlint recht en uitgelijnd is met het te meten lichaamsdeel. Bijvoorbeeld, voor de meeste metingen van de omtrek zal het meetlint parallel aan de vloer moeten lopen, terwijl lengtes loodrecht of parallel moeten zijn (gebaseerd op de richting van de lijn van het lichaamsdeel dat wordt gemeten).

ADVIES: Maak gebruik maken van het juiste soort meetlint. Bij het opmeten moet je gebruik maken van het juiste soort meetlint. Het best is een meetlint, zoals wordt gebruikt om kleren te maken. Gebruik niet een metalen meetlint zoals in de bouw wordt gebruikt, omdat die moeilijker te buigen zijn en je kunnen bezeren.

Draag passende kleding. Je kunt geen zeer nauwkeurige meting doen terwijl je flodderige of dikke kleding draagt, dus probeer kleren te dragen die precies passen, of draag niets. Op dezelfde manier zullen borstmetingen bij vrouwen het meest nauwkeurig zijn, als er een goed passende, beha zonder vulling wordt gedragen.

-Als je de maten neemt voor het maken van kleding, zullen sommige metingen moeten worden genomen met kleding aan, zoals broekmetingen en metingen van de schouderpartij.

Weet wanneer je omtrek of lengte opmeet. Soms heb je de omtrek nodig (de meting rond iets) of juist de lengte (de meting tussen twee rechte punten). Wat er nodig is spreekt meestal voor zich, maar in de onderstaande instructies wordt dat allemaal uitgelegd.

BH's passen. Begrijpen dat er veel meetmethoden zijn. Elk bedrijf zal een iets andere methode gebruiken om de BH-maat te berekenen. Als je een hulpmiddel of tabel kunt vinden van de bh-fabrikant van je voorkeur, gebruik deze dan. Als alternatief kunt je natuurlijk ook gewoon gaan passen, over je kleren, in de verschillende warenhuizen en lingerie winkels. De hierna beschreven methode is een goed startpunt voor het bepalen van je BH-maat, maar je wil wellicht experimenteren om de beste pasvorm te vinden.

-Houd in gedachten dat beha's afhankelijk van hun type anders zitten. Je hebt misschien een grotere cupmaat nodig dan normaal, bijvoorbeeld bij push-up beha's. Evenals bij kleding, is het ook mogelijk voor beha's dat ze in verschillende maten komen.

Schrijf je metingen op. Zorg ervoor dat je de metingen noteer zodra je ze gedaan hebt, zodat je ze niet vergeet en opnieuw moet meten.

MATEN OPNEMEN

lichaamslengte (rz_1)

Ga correct staan correct. Sta rechtop, maak je lang en adem normaal tijdens het opmeten. Sommige metingen kunnen beter worden genomen tijdens het uitademen, sommige wanneer je adem haalt (afhankelijk van het doel van de meting). Dit is moeilijk om zelf te doen, dus vraag een vriend om je te helpen.

Of meet je lengte zelf. De gemakkelijkste manier om dit te meten is door rechtop te gaan staan, zonder schoenen aan en met je rug plat tegen een muur. Plaats een potlood plat tegen de bovenkant van je hoofd, met de punt tegen de muur. Markeer zorgvuldig je lengte. Meet vervolgens de hoogte van de markering tot de vloer met een meetlint.



bowenwijdte (rz_16)

Je borstomtrek meten. Meet de omtrek van je borstkas op het breedste punt. Voor de meeste mannen is dit op de oksels, voor de meeste vrouwen de tepellijn.



onder de borst (rz_17)

Meet de onderbuste. Meet de omtrek rond je onderbuste door het meetlint uit te lijnen met het midden van je rug, net onder de bustelijn (het moet op dit punt parallel lopen met de vloer), en vervolgens het meetlint te sluiten over de onderkant van je borst. Dit is voor het meten van de breedte van je ribbenkast.



taillewijdte (rz_18)

Meet je taille. Meet de omtrek rond je natuurlijke taille en je lagere taille (twee afzonderlijke metingen). De natuurlijke taille is het kleinste punt van je taille (in tegenstelling tot waar de taille van kleding zich tegenwoordig bevindt) en bevindt zich

meestal een centimeter of twee boven je navel. Je lagere taille is het breedste deel van je taille, meestal op de navel of net onder, waar je meestal als eerste vet opslaat.



heupwijdte zonder buik bobbel (rz_20)

Meten je heupen. Meet de omtrek rond je heupen op het breedste punt. Dit zal meestal ongeveer net boven het kruis zijn.



heupwijdte met buik bobbel (rz_19)

halswijdte (rz_13)



Meet je breedte tussen de borstpunten.



wijdte bowenarm (rz_28)

(LET OP - geen breedte scholder!!!)

Meet je bovenarm. Meet de omtrek rond het dikste deel van je bovenarm, meestal rond de biceps.



Meet je rug breedte. Oksel tot oksel



Meet je Taille tot taille



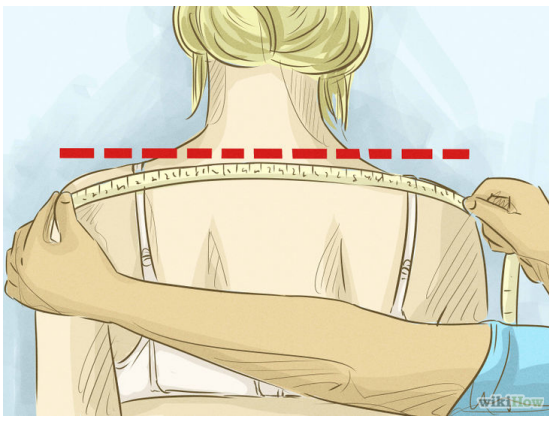
Meet je bovenbeen. Meet de omtrek rond je bovenbeen op zijn breedste punt. Dit is meestal $\frac{1}{2}$ tot $\frac{3}{4}$ van de weg omhoog langs je dij, vanaf de knie.



Metten je kuiten. Meet de omtrek rond je kuit op zijn breedste punt, meestal ongeveer $\frac{3}{4}$ vanaf de enkel.

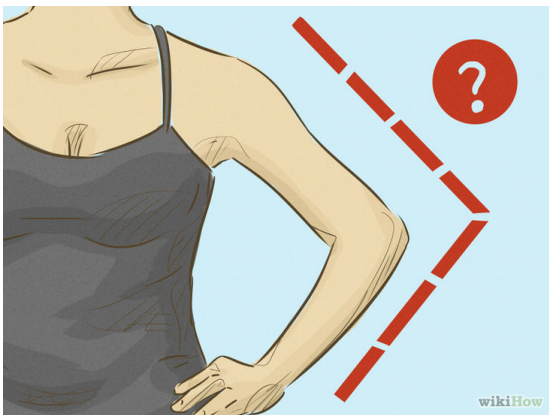


Meet de schouderpartij. Meet de afstand tussen de schoudernaden op een goed passend shirt of jas, of het gebied waar je wilt dat de schoudernaad zal komen. Deze meting neem je over de bovenkant van de rug en parallel met de vloer.



Meet de mouw lengte. Meet de afstand tussen je schoudernaad en je gewenste manchet. Deze meting moet worden gedaan in een rechte lijn langs de buitenkant- of bovenkant van de arm met de arm opgehouden (parallel aan de vloer).

Op deze manier houd je rekening met het feit dat de manchet omhoog zal komen, wanneer de arm wordt uitgestrekt, ervoor zorgend dat je mouw niet te kort wordt



Meet de manchet.



Meet de de manchet op mouw lengte $\frac{3}{4}$.



Meet de de manchet op elleboglgengte.



Meet de de manchet op oksel mouw lengte.



Meten de lengte van de schouder tot aan de taille. Meet de afstand tussen je schoudernaad waar deze de kraag ontmoet en je natuurlijke taille, zoals beschreven in de bovenstaande sectie. Dit moet worden uitgelijnd met het breedste deel van je borst.



Meet de lengte van de schouder tot aan de tepel. Meet de afstand tussen je schoudernaad waar deze de kraag en je tepellijn ontmoet. Dit moet worden uitgelijnd met het breedste deel van je borst.



Meet je bovenbuste. Meet de omtrek rond je bovenbuste door het meetlint uit te lijnen met het midden van je rug, net onder de bustelijne (het moet op dit punt parallel lopen met de vloer), en vervolgens het meetlint te sluiten over de bovenkant van je borst. Dit is voor het meten van borstvolume en heffing.



Meet de lengte van je broek. Meet de afstand tussen de taille en de zoom of de gewenste zoom van de broek. Dit moet worden gemeten in een rechte lijn langs de voorzijde (midden) van het been.



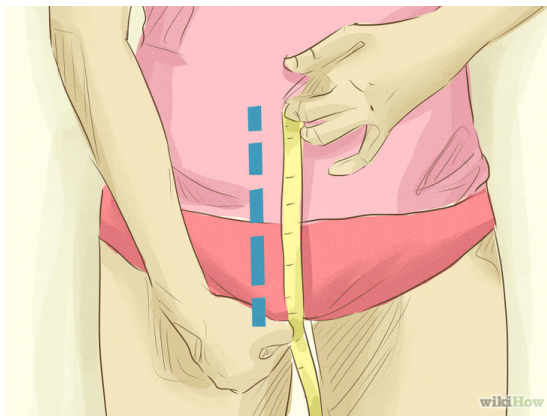
Meten de lengte van het binnenbeen. Meet de afstand tussen de kruisnaad of gewenste kruisnaad en de manchet of gewenste manchet van de broek, langs het binnenbeen. Dit wordt beschouwd als een zeer persoonlijke meting en kleermakers moeten in het algemeen je persoonlijke ruimte respecteren en niet **te dichtbij komen**. Als je je ongemakkelijk voelt hierbij, vertel het dan.



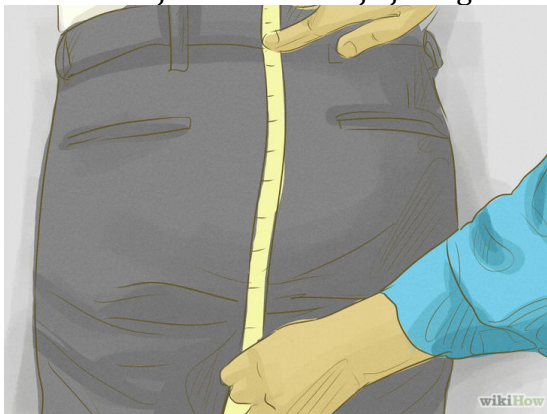
Meet de manchet. Meet de omtrek rond je enkels en houd hierbij rekening met hoe strak de manchet moet zitten, of neem als alternatief de manchet van een bestaande paar broek, en meet deze door de lengte van zijnaad tot zijnaad langs de zoom te nemen.



Meet de afstand tussen het voorste midden van de taillezoom en de naad van het kruis. Dit wordt beschouwd als een zeer persoonlijke meting en kleermakers moeten in het algemeen je persoonlijke ruimte respecteren en niet te handtastelijk worden. Als je je ongemakkelijk voelt, vertel het dan.



Meet de afstand tussen het midden van de taillezoom aan de achterkant en het verbindingsvlak met het kruis. Dit wordt beschouwd als een zeer persoonlijke meting en kleermakers moeten in het algemeen je persoonlijke ruimte respecteren en niet te handtastelijk worden. Als je je ongemakkelijk voelt, laat het de kleermaker dan weten.



Meet de hoofdomtrek.

