



IMIĘ I NAZWISKO / NAME AND SURNAME.....

ADRES / ADDRESS.....

TEAM / DRUŻYNA (RACING TEAM).....

TELEFON / PHONE).....

MODEL.....

KOLORY / COLORS.....

IŁOŚĆ / QUANTITY.....



INFO@GOLDEN-PANTHER.COM

WWW.GOLDEN-PANTHER.COM



KONSULTACJA WYMIARÓW
ŁUKASZ BOJARSKI - +48 734 132 587



OGÓLNE ZASADY PRAWIDŁOWEGO POMIARU

1. **POMIAR WYKONUJ Z DRUGĄ OSOBĄ: NIGDY NIE MIERZ SIĘ SAMODZIELNIE - POCHYLANIE SIĘ LUB OBRACANIE ZNIEKSZTAŁCA WYNIKI.**
2. **POSTAWA CIAŁA: STÓJ PROSTO, W NATURALNEJ POZYCJI, NOGI DELIKATNIE ROZSTAWIONE, WAGA ROZŁOŻONA RÓWNOMIERNIE NA OBIE STOPY.**
3. **NARZĘDZIE: UŻYWAJ CENTYMETRA KRAWIECKIEGO.**
TAŚMA POWINNA PRZYLEGAĆ DO CIAŁA, ALE GO NIE UCISKAĆ.
4. **ODZIEŻ: POMIARY WYKONUJ NA CIENKĄ BIELIZNĘ TERMOAKTYWNA LUB PRZYLEGAJĄCE UBRANIE.**
5. **PUNKTACJA ODNIESIENIA Z WYKRESU:**
PAMIĘTAJ O GŁÓWNYCH LINIACH ODNIESIENIA MOSTEK, 7 KRĄG SZYJNY, LINIA PĘPKA
6. **JEŚLI ZAKŁADASZ OCHRANIACZE LUB KAMIZELKĘ POWIETRZNĄ POD KOMBINEZONEM MUSISZ JE UBRĄĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, WYMIARY BĘDĄ BŁĘDNE!**

1. Obwód szyi (Neck Circumference)



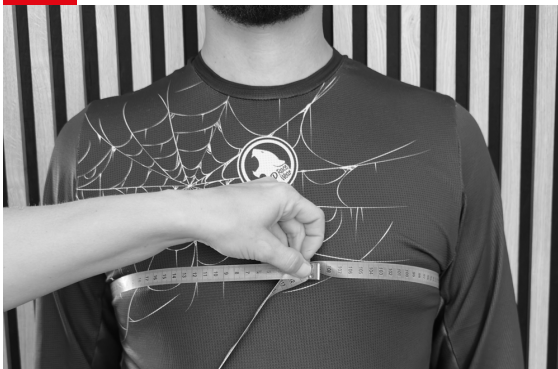
JAK MIERZYĆ:

owijamy taśmę wokół podstawy szyi,
tuż nad obojczykiem.

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRANIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRĄĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

2. Klatka piersiowa (Chest Circumference)



JAK MIERZYĆ:

mierz w najszerszym miejscu klatki piersiowej
(przechodząc pod pachami i przez linie sutków).

pomiar wykonaj na swobodnym wydechu.

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRANIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRĄĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ





3. Talia/Pas (Waist Circumference)



JAK MIERZYĆ:

obwód w najwęższym miejscu tułowia
(zazwyczaj około 2-3 cm powyżej pępka).

nie wciągaj brzucha!

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

4. Obwód bioder (Hips Circumference)



JAK MIERZYĆ:

mierz obwód wzdłuż linii bioder
– w najszerszym miejscu pośladków,
trzymając taśmę poziomo.

wynik: _____ cm.

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB SPODENEK OCHRONNYCH POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

5. Obwód uda (Thigh Circumference)



JAK MIERZYĆ:

mierz w najszerszym miejscu uda,
tuż pod krokiem.

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB SPODENEK OCHRONNYCH POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ





6. Obwód kolana (Knee Circumference)



JAK MIERZYĆ:

owijamy taśmę wokół nogi na wysokości środka rzepki kolanowej (noga lekko ugięta).

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRANIACZY LUB ORTEZ NA KOLANO POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

7. Obwód łydki (Calf Circumference)



JAK MIERZYĆ:

obwód w najszerszym, najbardziej wypukłym miejscu łydki.

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRANIACZY LUB ORTEZ NA KOLANO POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

8. Obwód kostki (Ankle Circumference)



JAK MIERZYĆ:

mierz w najwęższym miejscu nogi,
tuż nad kością kostki
Jeżeli kombinezon ma opadać
na zewnątrz buta (żużel),
ubierz buty do pomiaru obwodu.

wynik: _____ cm

JEŚLI KOMBINEZON MA BYĆ NA ZEWNĄTRZ BUTA, MUSISZ UBRAĆ BUTY DO POMIARU I
ZMIERZYĆ OBWÓD BUTA. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ.





12. Obwód przedramienia (Forearm Circumference)



JAK MIERZYĆ:

obwód w najszerszym miejscu przedramienia (poniżej łokcia).

Jeśli używasz ochraniaczy, koniecznie załóż je do pomiaru.

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRANIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

13. Obwód nadgarstka (Wrist Circumference)



JAK MIERZYĆ:

mierz wokół nadgarstka, dokładnie na wysokości kości.

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRANIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ





9. Obwód Barku (Arm Circumference)



JAK MIERZYĆ:

owijamy taśmę wokół barku w miejscu
zszycia rękawa

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

10. Obwód Bicepsa (Biceps Circumference)



JAK MIERZYĆ:

obwód w najszerszym miejscu ramienia
(mięśnia dwugłowego).

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

11. Obwód łokcia (Elbow Circumference)



JAK MIERZYĆ:

mierz na zgiętym łokciu w najszerszym
miejscu. Jeśli używasz ochroniaczy,
koniecznie załóż je do pomiaru.

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ



**14.** Długość rękawa zewnętrzna + ramię (Outer Sleeve Length + Arm)**JAK MIERZYĆ:**

mierz od szyi wzdłuż ramienia
przez kość barkową, poprzez łokieć,
aż do kości nadgarstka

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

15. Długość nogawki wewnętrzna (Inside Leg Length)**JAK MIERZYĆ:**

od samego kroku, wzdłuż wewnętrznej
strony nogi, pionowo w dół do linii kostki.

Jeśli kombinezon ma nachodzić
na buty (żużel) –
mierz ten wymiar w założonych butach,
aż do linii podłogi.

wynik: _____ cm

JEŚLI KOMBINEZON MA BYĆ NA ZEWNĄTRZ BUTA, MUSISZ UBRAĆ BUTY DO POMIARU I
ZMIERZYĆ DŁUGOŚĆ DO LINII PODŁOGI. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ.



**16.** Długość ciała zewnętrzną (Outside body Length)**JAK MIERZYĆ:**

mierz od pachy
po zewnętrznym boku
biodra i nogi, pionowo do linii kostki.

Jeśli kombinezon ma nachodzić
na buty (żużel) –
mierz ten wymiar w założonych butach,
aż do linii podłogi.

wynik: _____ cm

JEŚLI KOMBINEZON MA BYĆ NA ZEWNĄTRZ BUTA, MUSISZ UBRAĆ BUTY DO POMIARU I
ZMIERZYĆ DŁUGOŚĆ DO LINII PODŁOGI. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ.

17. Długość od kroku do kolana (Crouch to knee Length)**JAK MIERZYĆ:**

od samego kroku, wzdłuż
wewnętrznej strony nogi,
pionowo do linii rzepki kolanowej

Jeśli ubierasz do
jazdy ortezy, ubierz je do
zmierzenia wymiaru.

wynik: _____ cm

JEŚLI KOMBINEZON MA BYĆ NA ZEWNĄTRZ BUTA, MUSISZ UBRAĆ BUTY DO POMIARU I
ZMIERZYĆ DŁUGOŚĆ DO LINII PODŁOGI. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ.





18. Szerokość pleców (Back Width)



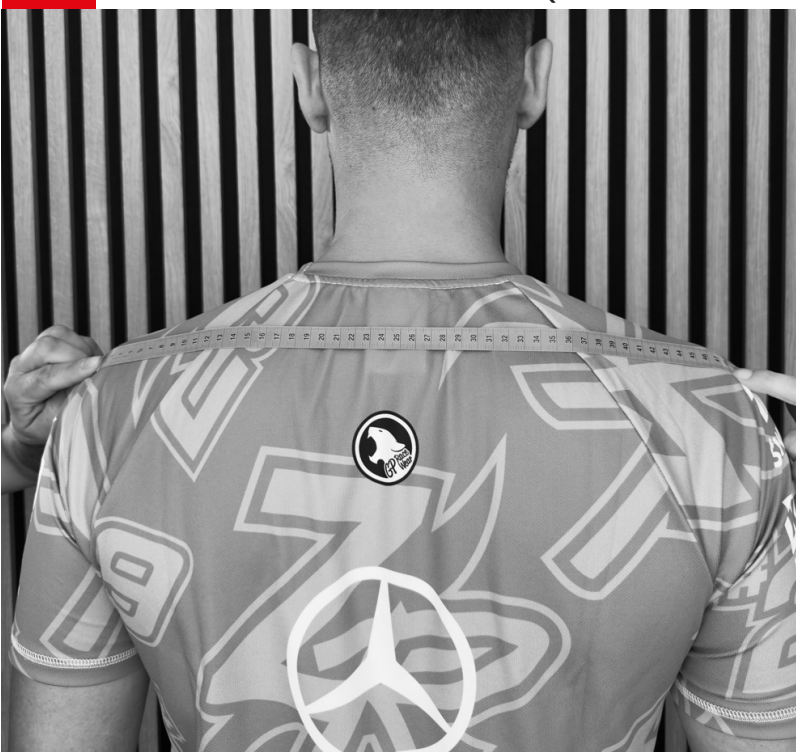
JAK MIERZYĆ:

po zewnętrznej stronie pleców
– odległość od kości lewego barku
do kości prawego barku.

wynik: _____ cm

JEŚLI KOMBINEZON MA BYĆ NA ZEWNĄTRZ BUTA, MUSISZ UBRAĆ BUTY DO POMIARU I
ZMIERZYĆ DŁUGOŚĆ DO LINII PODŁOGI. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ.

19. Szerokość barków (Shoulder Width)



JAK MIERZYĆ:

po zewnętrznej stronie pleców
– odległość od kości lewego barku
do kości prawego barku.

wynik: _____ cm

JEŚLI KOMBINEZON MA BYĆ NA ZEWNĄTRZ BUTA, MUSISZ UBRAĆ BUTY DO POMIARU I
ZMIERZYĆ DŁUGOŚĆ DO LINII PODŁOGI. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ.





20. Długość pleców (Back Length)



JAK MIERZYĆ:

mierzymy na siedząco od siódmego kręgu szyjnego (wyczuwalna kostka z tyłu szyi) wzdłuż kręgośłupa do linii kręstka

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

21. Obwód tułowia przez krok (Torso / Body Loop)



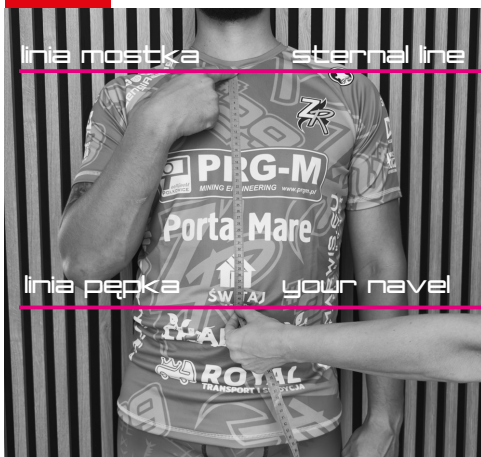
JAK MIERZYĆ:

kluczowy wymiar dla kombinezonów jednoczęściowych. przyłóż miarę na wysokości linii obojczyka / szwu ramion, poprowadź taśmę z przodu w dół przez krok i z tyłu po plecach z powrotem do punktu startowego.

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

22. Długość przodu (Front Torso Length)



JAK MIERZYĆ:

pionowo od linii obojczyka w miejscu gdzie znajduje się mostek (u podstawy szyi z przodu) do linii talii. linia talii znajduje się na wysokości twojego pępka

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ





23. Długość od talii do kolana (Waist to Knee Length)



JAK MIERZYĆ:

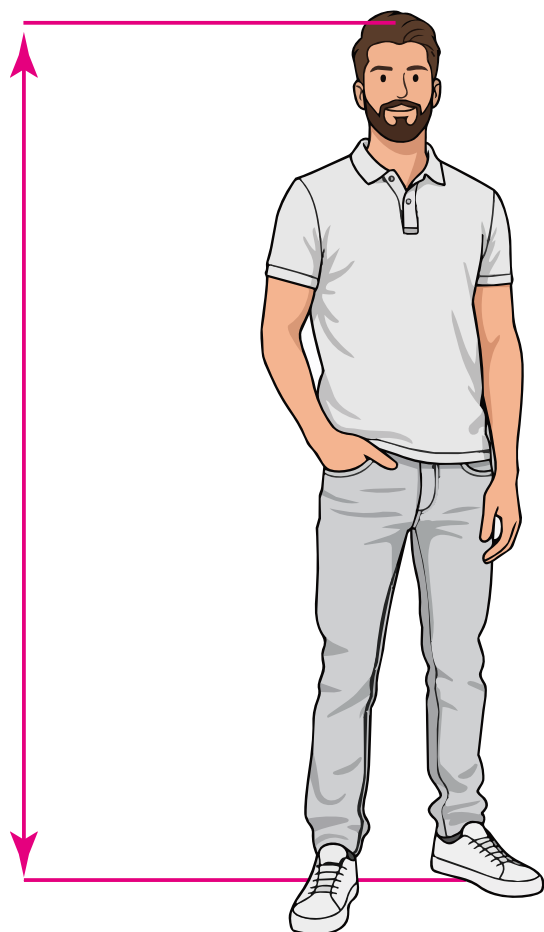
Mierzona

po zewnętrznej stronie ciała –
od linii talii do środka rzepki kolanowej.

wynik: _____ cm

JEŚLI UŻYWASZ OCHRONIACZY LUB KAMIZELKI POWIETRZNEJ POD KOMBINEZONEM
MUSISZ JE UBRAĆ DO POMIARU. JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, KOMBINEZON NIE BĘDZIE PASOWAŁ

24. Wzrost (Height)



wynik: _____ cm

25. Waga (Weight)



wynik: _____ cm





1.	Obwód szyi (Neck Circumference)	
2.	Klatka piersiowa (Chest Circumference)	
3.	Talia/Pas (Waist Circumference)	
4.	Obwód bioder (Hips Circumference)	
5.	Obwód uda (Tigh Circumference)	
6.	Obwód kolana (Knee Circumference)	
7.	Obwód łydki (Calf Circumference)	
8.	Obwód kostki (Ankle Circumference)	
9.	Obwód Barku (Arm Circumference)	
10.	Obwód Bicepsa (Biceps Circumference)	
11.	Obwód łokcia (Elbow Circumference)	
12.	Obwód przedramienia (Forearm Circumference)	
13.	Obwód nadgarstka (Wrist Circumference)	
14.	Długość rękawa zewnętrzna + ramię (Outer Sleeve Length + Arm)	
15.	Długość nogawki wewnętrzna (Inside Leg Length)	
16.	Długość ciała zewnętrzna (Outside body Length)	
17.	Długość od kroku do kolana (Crouch to knee Length)	
18.	Szerokość pleców (Back Width)	
19.	Szerokość barków (Shoulder Width)	
20.	Długość pleców (Back Length)	
21.	Obwód tułowia przez krok (Torso / Body Loop)	
22.	Długość przodu (Front Torso Length)	
23.	Długość od talii do kolana (Waist to Knee Length)	
24.	Wzrost (Height)	

