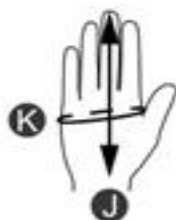
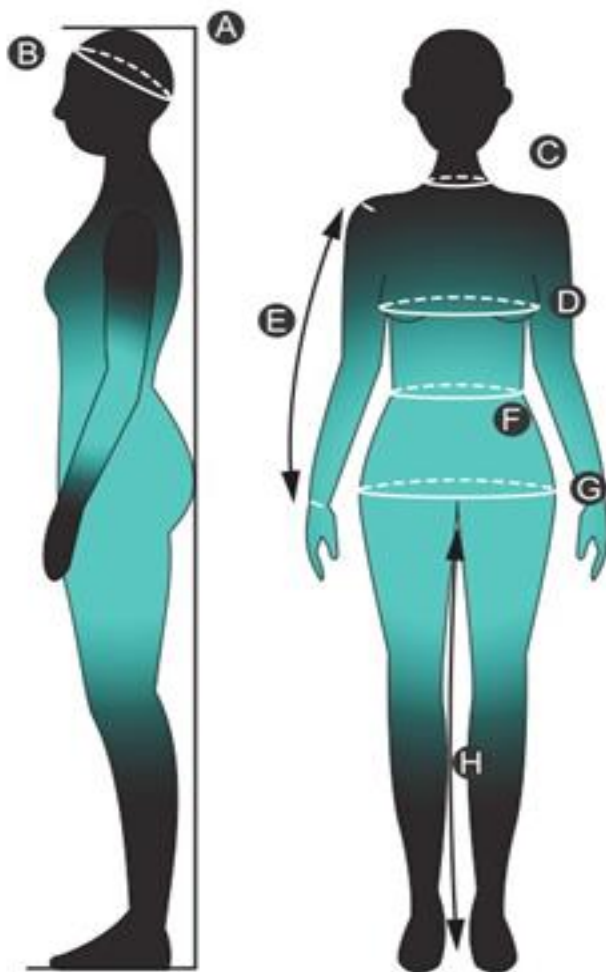


KEHAMÕÕTUDE VÕTMINE

Mõõte võetakse pesuväel, paljajalu. Mõõdetav peab seisma sirgelt, kuid pingeta, säilitades harjumuspärase kehahoiaku. Käed on langetatud. Jalad peavad olema kergelt harkseisus (vahe ca 20 cm). Paarismõõdud (nagu näiteks varruka pikkus) võetakse keha paremalt poolelt. Mõõte võetakse pehme mõõdulindiga. Kasvu mõõdetakse tugeva metallist joonlaua või pikkusmõõturiga.



- A** Kasvu mõõdetakse vertikaalpinnas põrandast pealaeni. Asetage joonlaud (või raamat) pea peale ja seiske sirge seljaga vastu seina, kannad koos. Veenduge, et joonlaud oleks põrandaga paralleelne. Tehke pliatsiga seinale märgi kohta, kus joonlaud puudutab pea ülaosa. Astuge eemale ning mõõtke mõõdulindiga põrandast märgini.
- B** Peaümbermõõt mõõdetakse horisontaalselt üle kukla kõrgema koha.
- C** Kaelaümbermõõt mõõdetakse mööda kaela algusjoont.
- D** Rinnaümbermõõt mõõdetakse horisontaalselt üle rinnakumeruse.
- E** Varruka pikkus mõõdetakse käsivarre pikkus õlanukist randmeni. Käsi on küünarnukist pisut kõverdatud.
- F** Vööümbermõõt mõõdetakse horisontaalselt.
- G** Puusaümbermõõt mõõdetakse horisontaalselt üle tuhara kõrgema koha.
- H** Jala sisepikkus mõõdetakse mööda jala sisekülge põrandani.
- I** Jalalaba pikkus - asetage maha paber ning astuge paljajalu paberile. Märkige jala algus ja lõpp pikkupidi või joonistage kogu jalalaba kontuur. Astuge paberi pealt maha ja mõõtke kann ja varvaste vaheline kaugus.
- J** Käelaba pikkus - mõõdetakse kõige pikema sõrme otsast kuni randmeni.
- K** Käelaba laius - mõõdetakse horisontaalselt ümber käelaba kõige jämedama koha, ilma pöidlata.

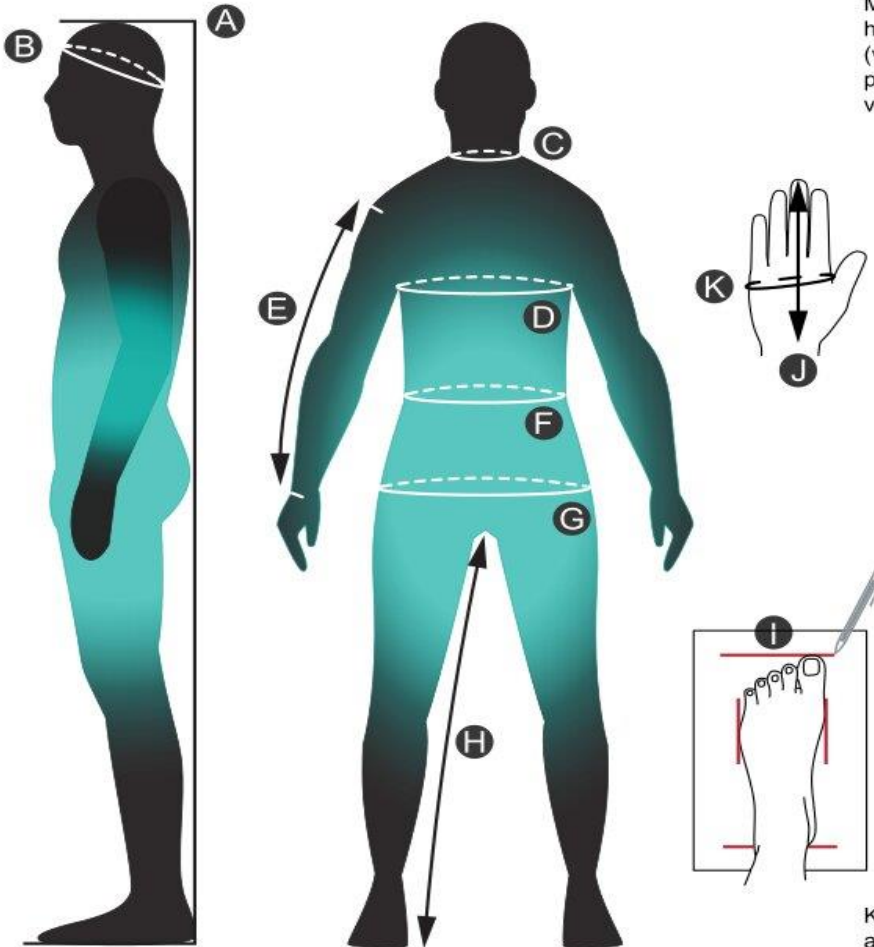
Kehamõõte on võimalik võtta ka Abody.ai mobiiläpi abiga. Soovituslik on lisaks äpi poolt antud mõõtudele võtta kontrollmõõdud mõõdulindiga.



Abody.ai äpp

KEHAMÕÕTUDE VÕTMINE

Mõõte võetakse pesuväel, paljajalu. Mõõdetav peab seisma sirgelt, kuid pingeta, säilitades harjumuspärase kehahoiaku. Käed on langetatud. Jalad peavad olema kergelt harkseisus (vahe ca 20 cm). Paarismõõdud (nagu näiteks varruka pikkus) võetakse keha paremalt poolelt. Mõõte võetakse pehme mõõdulindiga. Kasvu mõõdetakse tugeva metallist joonlaua või pikkusmõõturiga.



- A** Kasvu mõõdetakse vertikaalpinnas põrandast pealaeni. Asetage joonlaud (või raamat) pea peale ja seiske sirge seljaga vastu seina, kannad koos. Veenduge, et joonlaud oleks põrandaga paralleelne. Tehke pliiatsiga seinale märge kohta, kus joonlaud puudutab pea ülaosa. Astuge eemale ning mõõtke mõõdulindiga põrandast märgini.
- B** Peaümbermõõt mõõdetakse horisontaalselt üle kukla kõrgema koha.
- C** Kaelaümbermõõt mõõdetakse mööda kaela algusjoont.
- D** Rinnäümbermõõt mõõdetakse horisontaalselt üle rinnakumeruse.
- E** Varruka pikkus mõõdetakse käsivarre pikkus õlanukist randmeni. Käsi on küünarnukist pisut kõverdatud.
- F** Vööümbermõõt mõõdetakse horisontaalselt.
- G** Puusaümbermõõt mõõdetakse horisontaalselt üle tuhara kõrgema koha.
- H** Jala sisepikkus mõõdetakse mööda jala sisekülge põrandani.
- I** Jalalaba pikkus - asetage maha paber ning astuge paljajalu paberile. Märkige jala algus ja lõpp pikkupidi või joonistage kogu jalalaba kontuur. Astuge paberi pealt maha ja mõõtke kann ja varvaste vaheline kaugus.
- J** Käelaba pikkus - mõõdetakse kõige pikema sõrme otsast kuni randmeni.
- K** Käelaba laius - mõõdetakse horisontaalselt ümber käelaba kõige jämedama koha, ilma pöidlata.

Kehamõõte on võimalik võtta ka Abody.ai mobiiliäpi abiga. Soovituslik on lisaks äpi poolt antud mõõtudele võtta kontrollmõõdud mõõdulindiga.



Abody.ai äpp