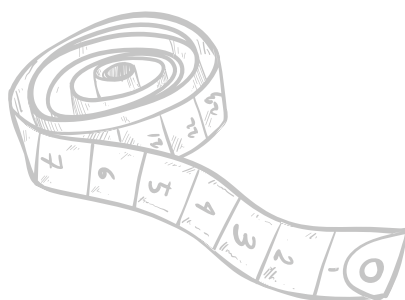
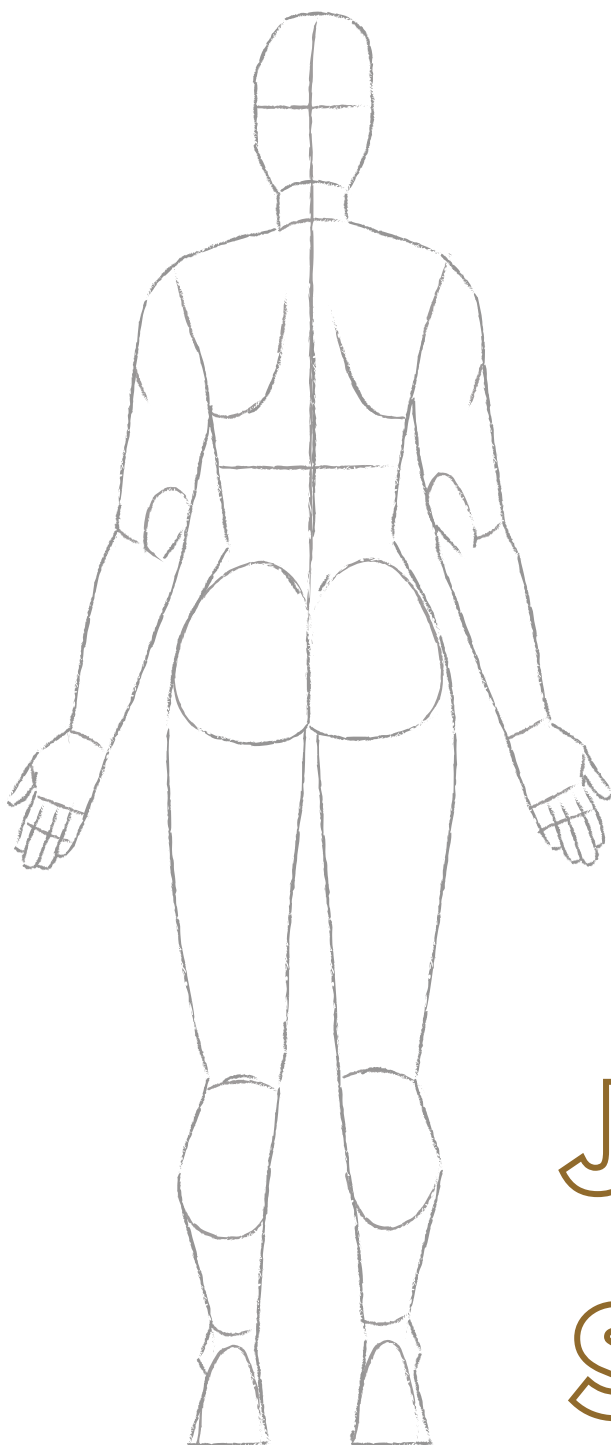


ŠATNÍK

ušij si svůj

E-BOOK



JAK ZJISTIT SVOJE MÍRY

ÚVOD

Pokud se pouštíte do šití oblečení, prvním a nejdůležitějším krokem je znát svoje míry.

Bez správného změření nemůžeme očekávat, že nám bude ušitý oděv dobře sedět — i ten nejkrásnější střih nebude k ničemu, když nebude odpovídat postavě.

Tento e-book je určen pro začátečníky, kteří se chtějí naučit měřit tři základní tělesné míry: hrudník, pas a boky.

Dozvíte se, co potřebujete k měření, jak na to krok za krokem, na co si dát pozor a jak se vyhnout nejčastějším chybám.

POMŮCKY

- Krejčovský metr – ohebný textilní nebo plastový metr
- Zrcadlo – nejlépe celé, aby byla vidět celá postava
- Pohodlné oblečení – ideálně spodní prádlo nebo přiléhavé oblečení
- Pomoc druhé osoby (doporučeno) – měření je tak přesnější a rychlejší

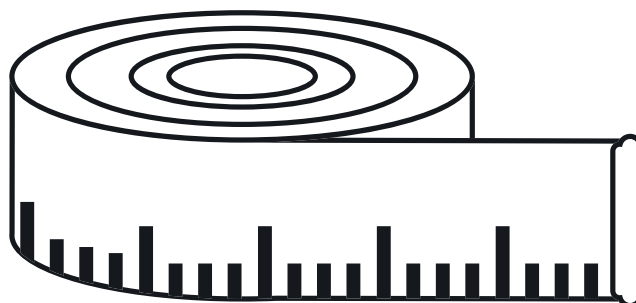
POMOC DRUHÉ OSOBY

Měření s pomocí druhé osoby je mnohem přesnější, pohodlnější a rychlejší, zejména pokud se jedná o začátečníky.

Když se člověk měří sám, může být obtížné držet metr rovně na zádech, kontrolovat výšku měření nebo si správně zafixovat bod měření.

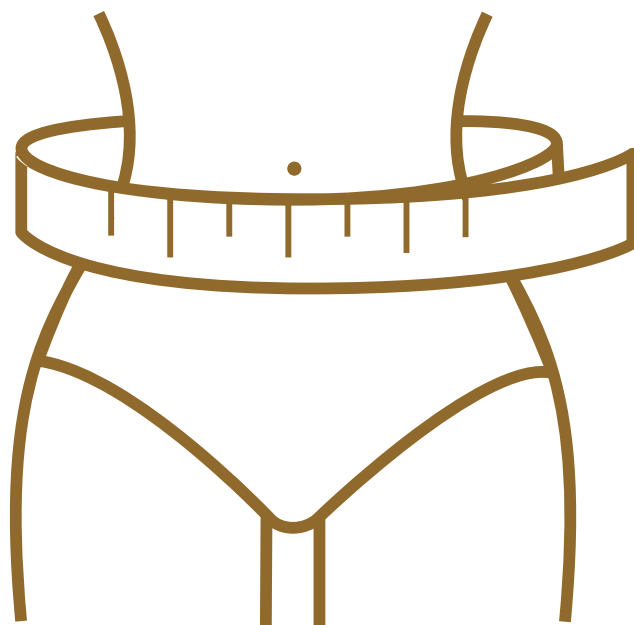
Pomocník může:

- Udržet metr v přesné vodorovné poloze (hlavně na zádech a bocích)
- Zajistit, že metr není křivý nebo překroucený
- Zkontrolovat správné umístění metru podle návodu



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

- Měříme se ve vzpažené, rovné a uvolněné pozici. Nestojíme napjatě
- Neměříme přes mikinu nebo volné tričko – volné oblečení zkresluje výsledky.
- Metr by měl být natažený, ale ne zaříznutý. Neměl by škrtit ani viset volně.
- Pokud chceme vědět své aktuální míry pro šití, měříme se pravidelně, alespoň každé 2–3 měsíce – tělo se přirozeně mění.
- Pro určení přirozeného pasu si můžeme uvázat tenký provázek kolem pasu – sám se usadí na to správné místo.

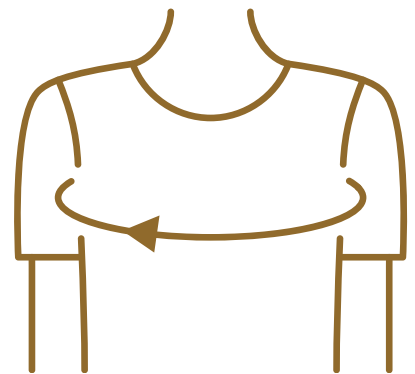


ZÁKLADNÍ MÍRY A JAK JE ZMĚŘIT

OBVOD HRUDNÍKU

Co měříme: Nejširší místo přes prsa (u žen) nebo hrudník (u mužů).

- Metr vede vodorovně, přes nejvýraznější bod hrudníku.
- Na zádech musí být metr ve stejné výšce jako vpředu.
- Volně dýcháme, nestahujeme se.

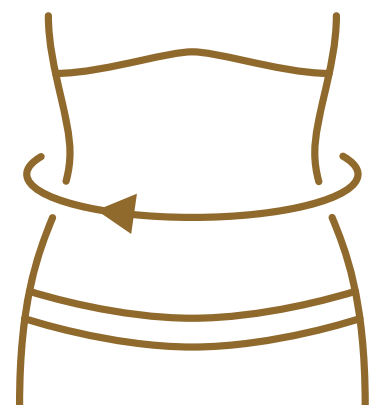


Tip: U žen s větším poprsím je lepší měřit v podprsence, kterou běžně nosí (ne push-up).

OBVOD PASU

Co měříme: Nejužší místo trupu mezi hrudníkem a boky.

- Je to přirozený pas, většinou v úrovni pupíku nebo mírně nad ním.
- Pokud si nejsme jistí, kde pas je, použijeme provázek – přirozeně se usadí.
- Nestahujeme břicho – měříme ve výdechu, v přirozené poloze.

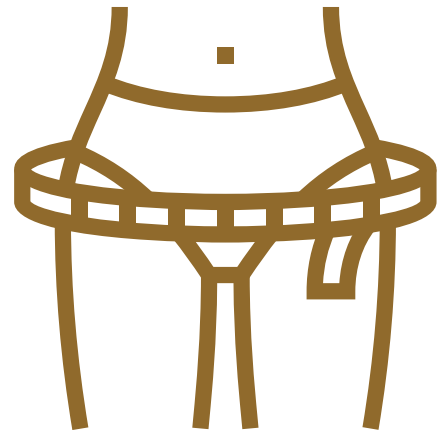


Tip: Nikdy neměříme pas tam, kde máme gumu u legín – často je to níž než skutečný pas.

OBVOD BOKŮ

Co měříme: Nejširší místo přes hýždě a horní část stehen.

- Metr vede vodorovně kolem celého těla.
- Je to nejplnější místo přes zadek, ne boky v pase!
- Doporučuje se otočit se do boku před zrcadlo, abychom viděli, jestli je metr rovně.



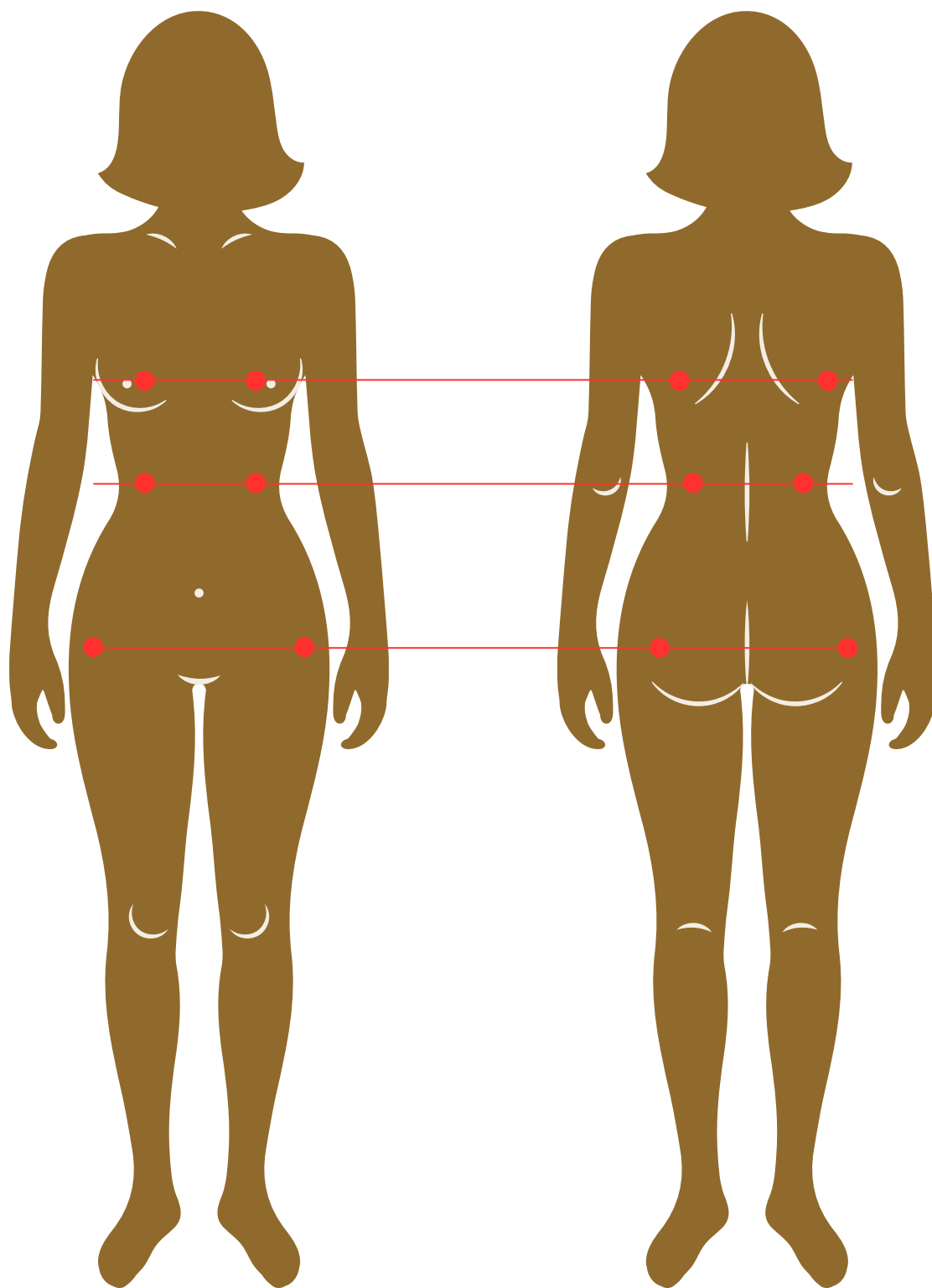
Tip: U některých postav je třeba změřit boky i na více místech a vybrat největší obvod – šijeme pro nejširší místo.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY



- Měříme přes volné oblečení – to zkresluje výsledek
- Metr je křivě (zejména přes záda nebo boky)
- Měříme se staženě – zadržování dechu, zatažené břicho
- Záměna pasu a boků (pas je výš, boky níž)
- Příliš utažený nebo naopak volný metr

ZÁKLADNÍ BODY





Tento e-book vytvořila Tereza Ehrenbergerová, lektorka šití, autorka stříhů Dnes šiju a zakladatelka projektu UŠIJ SI SVŮJ ŠATNÍK. Věnuje se praktickému šití pro začátečníky, zaměřuje se na jednoduchost, pochopitelnost a radost z tvorby.

Tento materiál je autorským dílem a je určen výhradně pro osobní potřebu čtenáře. **Jakékoli šíření, kopírování, úpravy nebo další komerční využití bez písemného souhlasu autora jsou zakázány.**

Děkuji, že respektujete mou práci a pomáháte udržovat férové prostředí mezi tvůrci.

dnes • šiju

www.dnessiju.cz

dnessiju@dnessiju.cz

Najdete nás také na Facebooku a Instagramu.