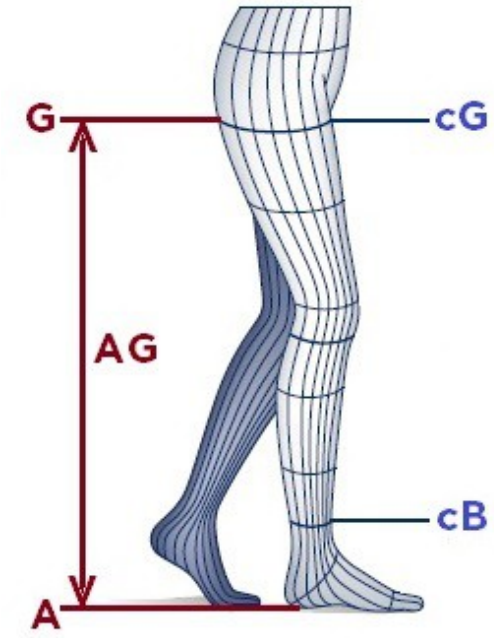
Οδηγίες μέτρησης

Για σωστά αποτελέσματα προτείνουμε η μέτρηση να γίνεται πρωινές ώρες σε ξεκούραστα πόδια. Μετρήστε και τα δύο πόδια καθώς μπορεί να υπάρχουν διαφορές λόγω πρηξίματος.

- cB: Μετράμε την περίμετρο του αστραγάλου, 3 cm πάνω από τα σφυρά (στο πιο λεπτό τμήμα του αστραγάλου).
- cG: Μετράμε την περίμετρο των μηρών, στο πιο ευμεγέθες σημείο.
- AG: Μετράμε το ύψος από το έδαφος, μέχρι τη βουβωνική πτυχή.

Όλες οι διαστάσεις είναι σε εκατοστά (cm).

Ο πίνακας που ακολουθεί αφορά πόδια χωρίς τοπικά οιδήματα που προκαλούν ασσυμετρίες. Σε περίπτωση που τα πόδια σας δεν είναι συμμετρικά, απαιτούνται περισσότερες μετρήσεις.



cB	cG	AG	Μέγεθος
19-23	42-52	61-70	small short
19-23	50-60	61-70	small short plus
19-23	42-52	71-80	small long
19-23	50-60	71-80	small long plus
23-26	50-60	61-70	medium short
23-26	58-68	61-70	medium short plus
23-26	50-60	71-80	medium long
23-26	58-68	71-80	medium long plus
26-29	58-68	61-70	large short
26-29	66-76	61-70	large short plus
26-29	58-68	71-80	large long
26-29	66-76	71-80	large long plus