

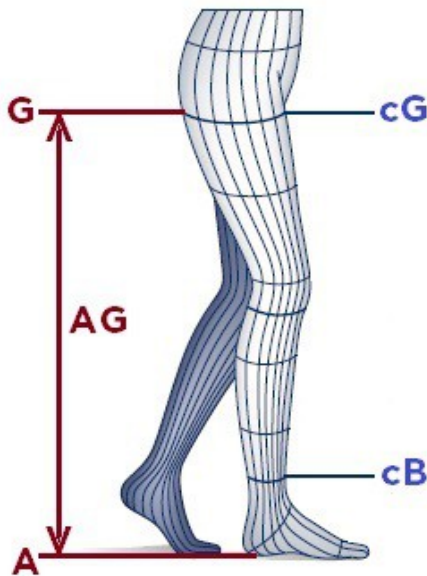
Οδηγίες μέτρησης

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 ασυμμετρίες. Σε περίπτωση που τα πόδια σας δεν είναι συμμετρικά, απαιτούνται περισσότερες μετρήσεις.



cB	cG	AG	Μέγεθος
18-20	42-52	56-64	xx - small short
18-20	47-56	56-64	xx - small short plus
18-20	42-52	65-74	xx - small normal
18-20	47-56	65-74	xx - small normal plus
18-20	42-52	75-84	xx - small long
18-20	47-56	75-84	xx - small long plus
20-22	47-56	56-64	x - small short
20-22	52-61	56-64	x - small short plus
20-22	47-56	65-74	x - small normal
20-22	52-61	65-74	x - small normal plus
20-22	47-56	75-84	x - small long
20-22	52-61	75-84	x - small long plus
22-24	52-61	56-64	small short
22-24	56-65	56-64	small short plus
22-24	52-61	65-74	small normal
22-24	56-65	65-74	small normal plus
22-24	52-61	75-84	small long
22-24	56-65	75-84	small long plus
24-26	56-65	56-64	medium short
24-26	61-71	56-64	medium short plus
24-26	56-65	65-74	medium normal
24-26	61-71	65-74	medium normal plus
24-26	56-65	75-84	medium long
24-26	61-71	75-84	medium long plus
26-29	61-71	56-64	large short
26-29	66-76	56-64	large short plus
26-29	61-71	65-74	large normal
26-29	66-76	65-74	large normal plus
26-29	61-71	75-84	large long
26-29	66-76	75-84	large long plus
29-32	66-76	56-64	x- large short
29-32	73-85	56-64	x- large short plus
29-32	66-76	65-74	x-large normal
29-32	73-85	65-74	x-large normal plus
29-32	66-76	75-84	x- large long
29-32	73-85	75-84	x- large long plus