

Krok 1 - zawiąż elastyczną tasiemkę lub sznurek wokół talii, aby nie przesuwiała się podczas pomiaru. Powinna znajdować się poziomo na linii talii, w najwęższym miejscu tułowia



Krok 2 - pobierz wymiary od gimnastyczki, oto zdjęcia poglądowe jak prawidłowo je wykonać, zapisz je w załączonej tabelce (krok 3)

