

	<b>Zmierz siebie</b>	<b>Zmierz swoją ulubioną koszulę</b>
<b>Obwód klatki piersiowej</b>	należy mierzyć pod pachami w najszerszym obwodzie klatki piersiowej przy normalnej postawie z opuszczonymi rękami	należy mierzyć 2 cm poniżej pachy
<b>Obwód talii</b>	należy mierzyć na wysokości największego wcięcia	
<b>Długość rękawa z mankietem</b>	należy mierzyć od wierzchołka ramienia, do przegubu na lekko zgiętym łokciu	należy mierzyć od szwu łączącego ramię z barkiem do końca mankietu
<b>Obwód kołnierzyka</b>	należy mierzyć poniżej „jabłka Adama”, konieczne jest uwzględnienie luzu na grubość jednego lub dwóch palców	należy mierzyć obwód od środka guzika do końca dziurki, która odpowiada temu guzikowi
<b>Długość całkowita</b>		należy mierzyć z tyłu od karczku do końca koszuli (przez środek)