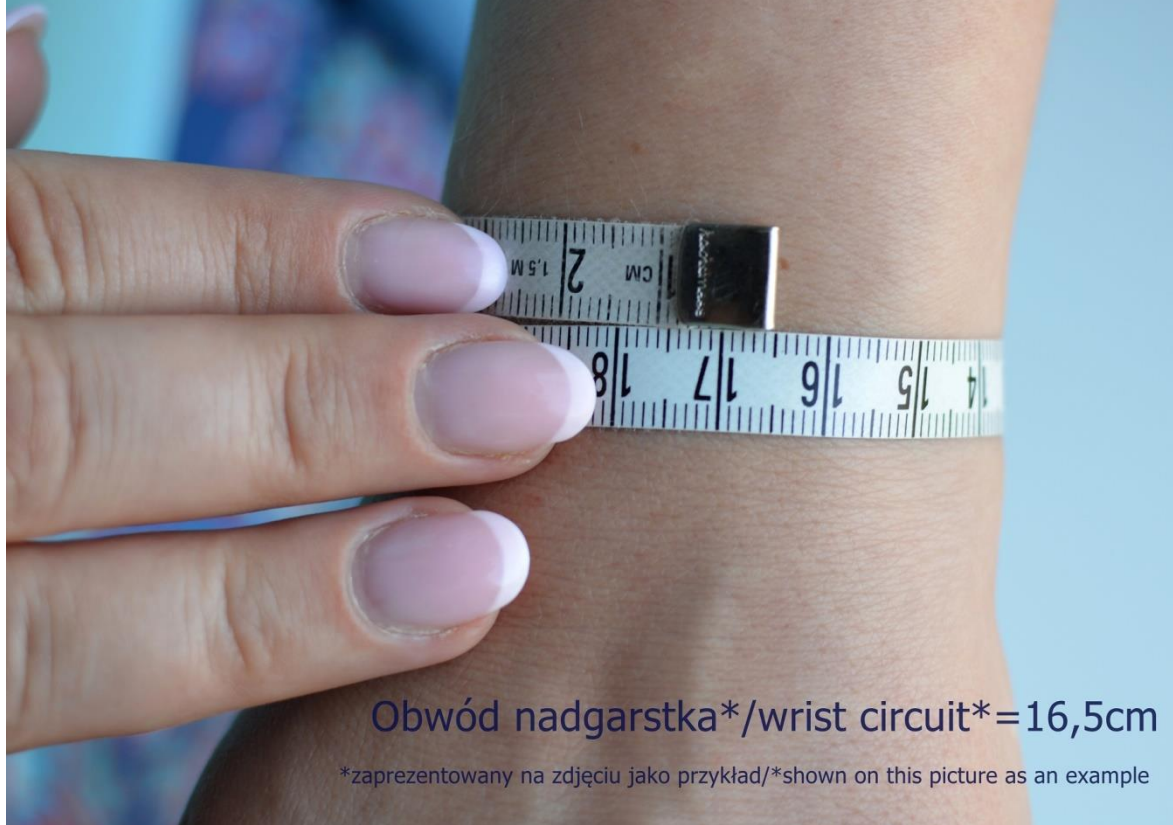


Jak prawidłowo zmierzyć obwód nadgarstka?  
How to measure wrist circuit properly?



## **JAK PRAWIDŁOWO ZMIERZYĆ OBWÓD NADGARSTKA?**

Obwód powinien być zmierzony na ściśle/bez luzu.  
Najprościej można pomiaru dokonać centymetrem krawieckim (na powyższym zdjęciu pokazano jak poprawnie dokonać pomiaru).

Jeżeli nie posiada się miarki, można wziąć np. sznurek, nitkę lub sznurówkę i obwinąć ciasno wokół nadgarstka, a potem przyłożyć fragment odpowiadający oplotowi (czyli obwodowi nadgarstka) do linijki i odczytać długość.  
Proszę pamiętać, żeby niczego do pomiaru nie dodawać.