

Чек-лист: как измерить себя для идеальной посадки леггинсов

Правильно снятые мерки — 90% успеха. Даже самые хорошие леггинсы будут сидеть плохо, если вы ошиблись в замерах. Воспользуйтесь этой инструкцией, чтобы подобрать леггинсы, которые не скатываются, не натирают и не сползают.

Что вам понадобится:

- Сантиметровая лента (мягкая, не растянутая)
- Тонкое бельё или облегающее нижнее бельё (без объёмных слоёв ткани)
- Зеркало (чтобы контролировать положение ленты)
- Блокнот и ручка для записи

Пошаговая инструкция

Шаг 1. Измерьте обхват талии

- Встаньте ровно, расслабьте живот.
- Найдите самую узкую часть туловища (чуть выше пупка).
- Оберните сантиметровую ленту горизонтально, не втягивая живот.
- Лента должна плотно прилегать, но не врезаться в кожу.
- Запишите значение (например, 95 см).

Шаг 2. Измерьте обхват бёдер

- Соедините ноги вместе.
- Оберните ленту вокруг самой широкой части ягодиц и бёдер (обычно на 15-20 см ниже талии).
- Убедитесь, что лента проходит горизонтально, не провисает и не перекручивается.
- Запишите значение (например, 118 см).

Шаг 3. Измерьте высоту сидения (для леггинсов с высокой посадкой)

- Сядьте на твёрдый стул с ровной спинкой.
- Приложите сантиметр сбоку от талии (самой узкой точки) до поверхности стула.
- Это расстояние поможет понять, насколько высоким должен быть пояс леггинсов, чтобы не скатываться.

Шаг 4. Измерьте длину внутреннего шва (inseam)

- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч.

- Измерьте расстояние от промежности (самой верхней точки внутренней стороны бедра) до щиколотки или до желаемой длины легинсов (например, до середины икры или до косточки).
- Это важно, чтобы легинсы не собирались «гармошкой» внизу.

Шаг 5. (Дополнительно) Измерьте обхват икры и бедра в верхней части

- Если у вас полные икры или объёмная верхняя часть бедра, измерьте самый широкий обхват икры стоя.
- Для бедра — обхват на 5-7 см ниже паха. Это поможет выбрать модель с комфортной манжетой.

Таблица соответствия замеров и размеров (пример для брендов plus-size)

Ваши замеры (см)	Примерный размер одежды РФ	Размер легинсов (международный)
Талия 80-90, бёдра 105-115	50-52	XL / 1X
Талия 90-100, бёдра 115-125	54-56	2X
Талия 100-110, бёдра 125-135	58-60	3X
Талия 110-120, бёдра 135-145	62-64	4X

*Внимание! Всегда сверяйтесь с таблицей размеров конкретного бренда. У разных производителей могут отличаться посадка и прибавки.

Бонус: как проверить, что легинсы «ваши», не снимая их

- Присядьте 10 раз. Если пояс не съехал и не закрутился — отлично.
- Наклонитесь вперёд (касаясь пола). Задняя часть не должна оголять поясницу или впиваться.
- Поднимите ногу в сторону. Легинсы не должны перекручиваться на внутреннем шве.
- Проверьте на просвет. При натяжении ткань не должна просвечивать (особенно на ягодицах).

Что делать, если между размерами?

- Если ваши параметры находятся на стыке двух размеров, выбирайте **большой размер** (легинсы с эластаном сядут по фигуре, но не будут пережимать).
- Если у вас большая разница между талией и бёдрами (более 30 см), выбирайте модель с широкой резинкой и регулируемым шнурком либо модель с «мягкой посадкой» без утяжки.

Пошаговая инструкция составлена экспертами Intikoma — бренда нарядной и повседневной одежды больших размеров до 64-го.