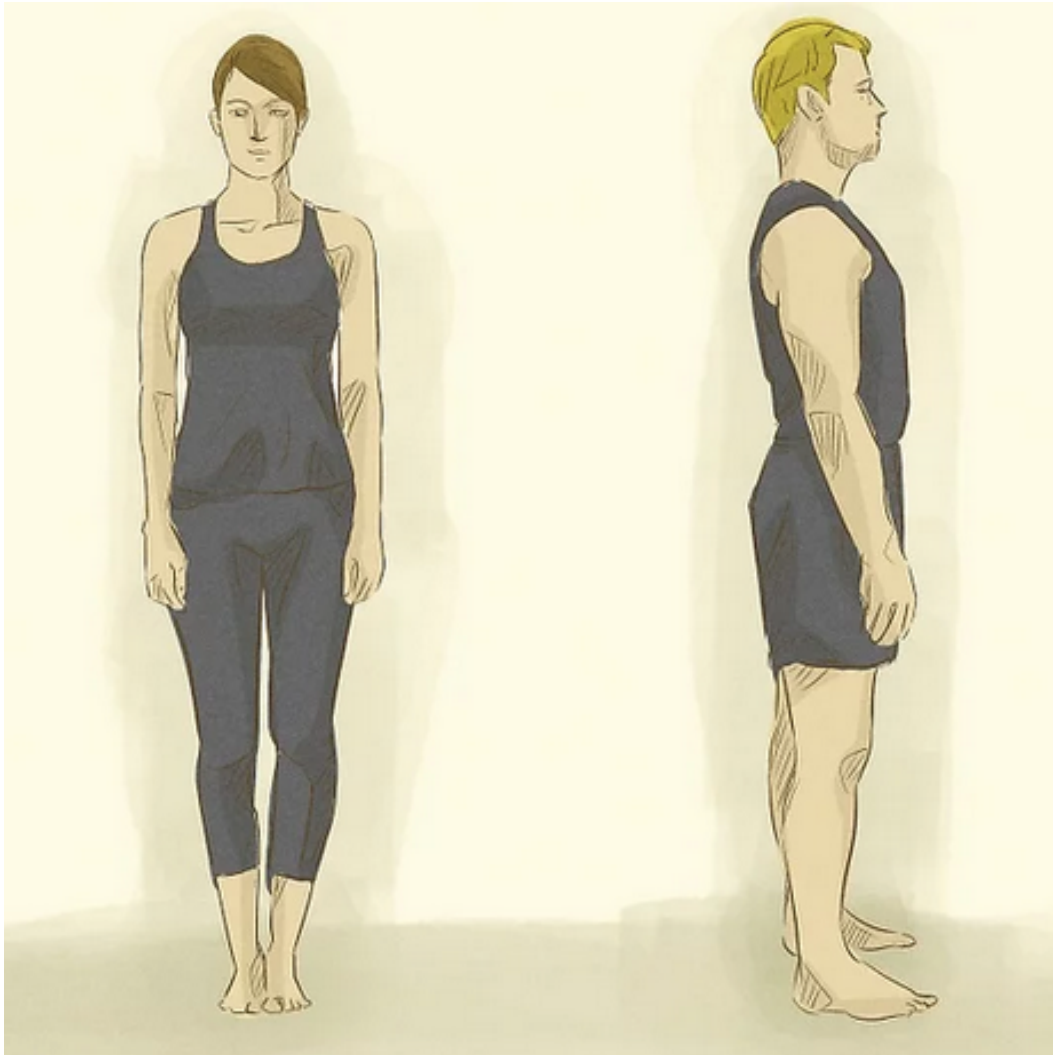


2. STOUPNĚTE SI ROVNĚ



Postavte se rovně a dýchejte normálně.

Většinou není snadné si všechny míry změřit sami, takže bude nejlepší, když vám s tím někdo pomůže.

Nepřitahujte si metr příliš těsně, jinak vám nevyjde správné číslo.