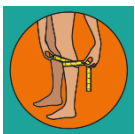


Jak vybrat správnou velikost kompresních podkolenek a návleků Royal Bay?

Aby komprese měla efekt a fungovala, je třeba použít vhodnou velikost kompresního oblečení. Zvyšte přínos komprese tím, že si změříte **obvod svalu** a až podle toho si vyberete vhodný produkt i dle velikosti.

Jak postupovat:



1) Běžným krejčovským metrem si změříte obvod svalu v nejširším místě (u lýtkových návleků i podkolenek měříte obvod lýtky).



2) Nemáte-li krejčovský metr, použijte provázek a pravítko.

3) U každého produktu naleznete tabulku velikostí (např. jako tuto u lýtkových návleků), pomocí níž si vyberete správnou velikost dle naměřeného obvodu vašeho svalu. **Pokud jste naměřili hraniční hodnotu mezi dvěma velikostmi, volte raději tu větší velikost.**

Velikostní tabulka lýtkových návleků					
Velikost	XS	S	M	L	XL
Obvod lýtky (cm)	26–29	30–33	34–37	38–41	42–45

Pro pomoc s okamžitým výběrem správné velikosti si stáhněte **pravítko pro měření lýtkových návleků a podkolenek**. To vám pomůže určit správnou velikost hned během měření obvodu svalu.

- 1) Stáhněte si [pravítko pro měření](#) lýtkových návleků a podkolenek.
- 2) Pravítko si vytiskněte na papír formátu A4.
- 3) Následně si vystříhnete jednotlivé dílky pravítka, slepte a můžete opakovaně používat.

