



Nome.....

Come prendere le misure

Telefono.....

### ISTRUZIONI

Come noterete poi, questo formulario contiene 21 misurazioni ed è MOLTO IMPORTANTE prendere con estrema accuratezza ognuna di esse. Le misure vanno prese esclusivamente svestiti (con la sola biancheria intima).

SE POSSIBILE FATEVI AIUTARE DA UN'ALTRA PERSONA

All'apparenza il tutto potrebbe sembrare complicato, ma nella pratica la lettura e l'applicazione dei suggerimenti di seguito riportati vi permetterà di ottenere delle misurazioni corrette che eviteranno spiacevoli inconvenienti in fase di realizzazione, eliminando in voi, ogni dubbio circa il vostro operato nel momento in cui spedirete le misure alla sottoscritta.

#### ***Materiale occorrente per prendere correttamente le misure***

1) METRO DA SARTORIA

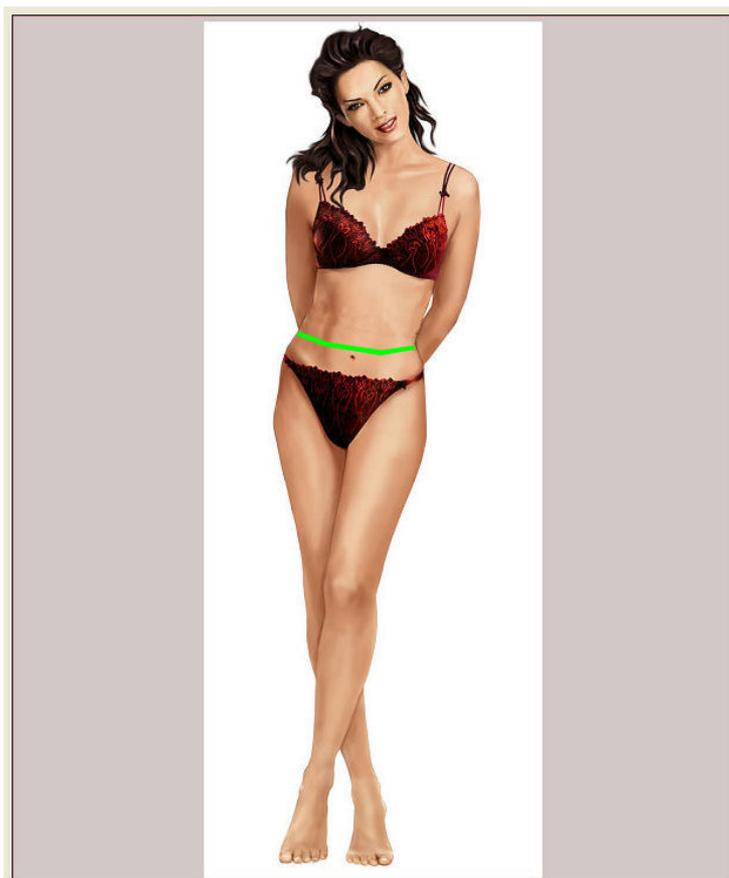


2) 1 CORDINO

Per il cordino puoi usare del semplice spago che puoi trovare facilmente a casa.

A cosa serve il cordino ?

**Il cordino ti servirà in fase di misurazione come punto di riferimento e di controllo.**



CINGETEVI LA VITA CON IL CORDINO (COME FOSSE UNA CINTURA).

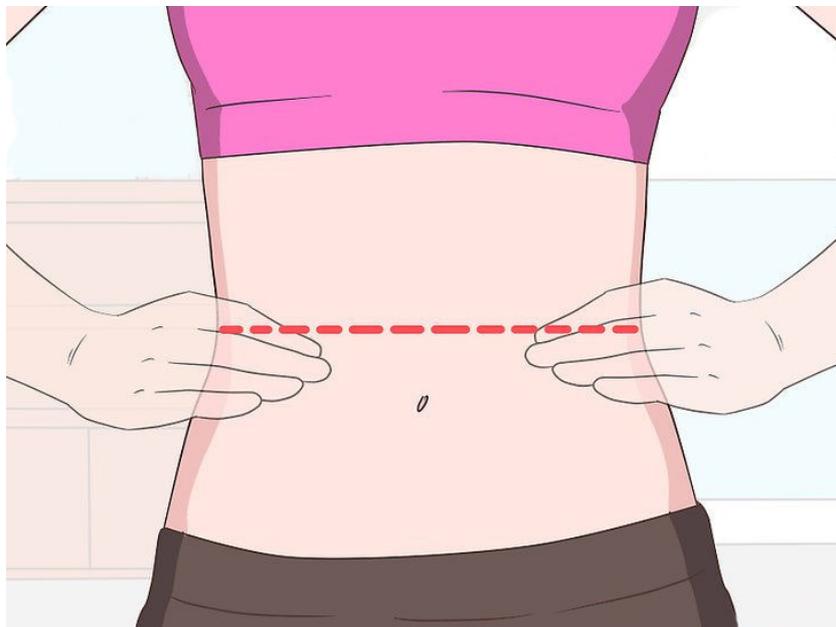


RICORDATEVI CHE LA VOSTRA VITA NATURALE SI TROVA SOPRA L'OMBELICO E SOTTO LA GABBIA TORACICA.

(SE CI SI PIEGA DI LATO, LA PIEGA CHE SI FORMA E' LA VOSTRA VITA NATURALE)



Di seguito troverete un altro suggerimento per individuare la corretta posizione del cordino



Usate le dita per individuare l'estremità superiore del bacino e la base della gabbia toracica. La vita è quella zona morbida e carnosa tra queste due porzioni ossee. Inoltre, è la parte più stretta del busto ed è localizzata vicino o poco sopra l'ombelico.

## IMPORTANTE !!!!

**CI SONO 2 CONTROLLI DA ESEGUIRE OBBLIGATORIAMENTE PER VERIFICARE LA CORRETTEZZA DELLE MISURE DA NOI PRESE:**

NB: li trovate qui , ancor prima di prendere le misure perché spesso le mamme o le istruttrici dimenticano questo fondamentale passaggio.

### Controllo 1

#### **DISTANZA SPALLE - VITA**

*Suggerimento:*

*Determinate come prima cosa la misura del torace di vostra figlia.*

*In linea di massima, la distanza spalle-vita corrisponderà alla metà della misura del torace.*



Confrontare la misura della "distanza spalle vita" (PUNTO 6 del modulo misure) con quella riportata in una delle due tabelle sottostanti.

La vostra misura deve essere uguale o superiore rispetto a quella che trovate nello schema, in relazione all'altezza e alla età di vostra figlia.

### Tabella da usare per ragazze sino ai 16 anni

STATURA	110 * 116 * 122 * 128 * 134 * 140 * 148 * 152 * 158 * 164 * 169 * 174
SPALLE-VITA	28.7 * 30 * 31.2 * 32.5 * 33.7 * 35 * 36.5 * 38 * 39.5 * 41 * 42.3 * 43.5

### Tabella da usare per ragazze dai 16 anni in su (misure da donna).

STATURA (cm.)	157 * 160 * 163 * 166 * 169 * 172 * 175 * 178 * 179 * 180 *
DISTANZA	43 * 44 * 44.7 * 45.5 * 46.3 * 47 * 48 * 48.7 * 49.5 * 50.5 *
SPALLE - VITA (cm.)	

*Esempio pratico: vostra figlia è alta 164cm. ed ha 83 cm di torace.*

*La distanza spalle vita dovrebbe essere un valore compreso tra 41 e 43 cm.*

### Controllo 2

\* Moltiplicare per 2 il valore della misura della "distanza spalle vita" che avete precedentemente determinato.

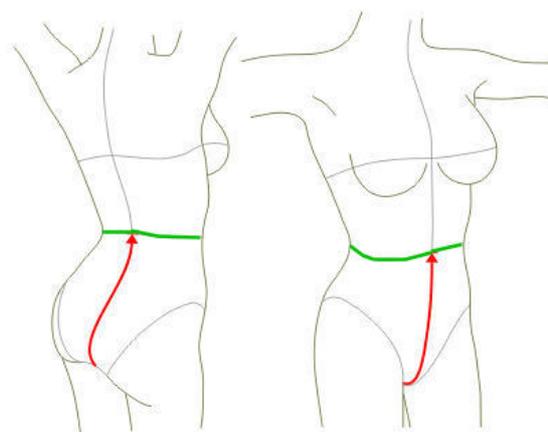
Dal risultato sottrarre 2 cm.

**ESEMPIO PRATICO:** distanza spalle vita 43 cm.

$43 \times 2 = 86$  cm.

$86 - 2 = 84$  cm. (valore da usare nel passo successivo)

\* Al valore ottenuto (es.84 cm.) , sommare la misurazione della "lunghezza totale del cavallo" (vedi disegno e istruzioni al punto 21 del modulo misure)



Lunghezza cavallo

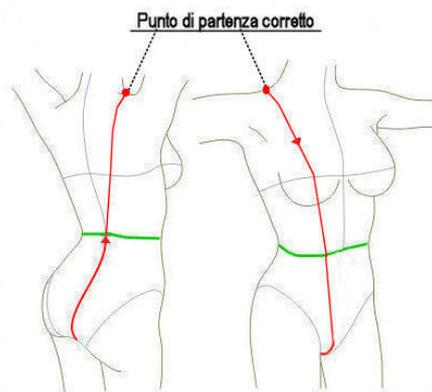
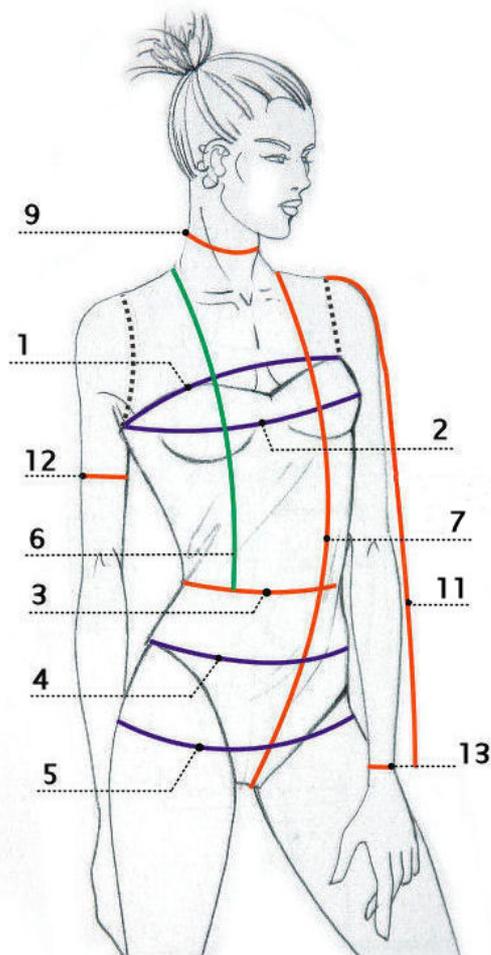
ESEMPIO PRATICO: ipotizziamo una lunghezza cavallo di 60 cm.

$60+84= 144\text{cm}$  (questo valore deve corrispondere +/- 1cm. al valore della misura dell'UOVO )

\* Per determinare l'UOVO  
vedi le 2 foto di seguito riportate e le istruzioni al punto 7 del modulo misure.

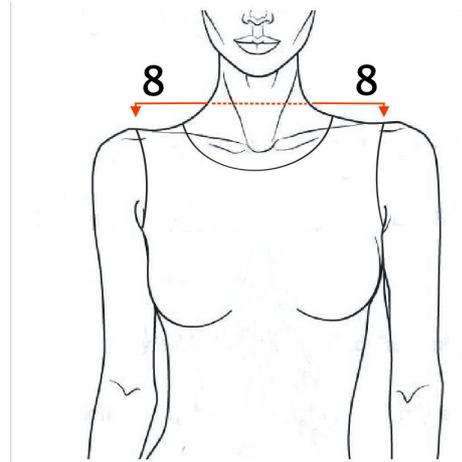


<p><i>Circ. Torace</i> <i>Vedi foto a pagina 11</i></p>	<p>1) La prima misura da prendere è la circonferenza del torace: bisogna passare il metro sotto le ascelle in modo che abbracci la persona. Questa misura è da ritenersi la più importante in quanto la sua metà indica la taglia personale. Es.: cir. Torace cm 88 Taglia personale = 44</p>	
<p><i>Seno disegno pag. 11</i></p>	<p>2) Si passa il metro sulla sporgenza max del seno.</p>	
<p><i>Circ. Vita</i></p>	<p>3) Si ottiene misurando il punto più stretto della vita. N.B. è bene legare un cordoncino attorno la vita. E' un punto importante di riferimento per tutte le altre misure. ( VEDI ISTRUZIONI A PAGINA 2 – 3 )</p>	
<p><i>Circ. Addome (x verifica)</i></p>	<p>4) Misurare in prossimità delle ossa delle anche.</p>	
<p><i>Circ. Bacino</i></p>	<p>5) Misurare il punto più sporgente del bacino.</p>	
<p><i>Distanza Spalle-Vita</i> <i>Foto pag. 4</i></p>	<p>6) Si ottiene partendo dove inizia il collo fino al punto vita.</p>	
<p><i>Circ. Busto "UOVO"</i> <i>Vedi foto a pagina 6</i></p>	<p>7) Partendo da dove inizia il collo passare sulla vita e sotto il "cavallo" e ritornare al punto di partenza.</p>	



Punto 7 - Circonferenza busto "UOVO"

<b>Larghezza Spalle</b>	8) Misurare dietro tra omero e omero. Questa misura viene spesso sbagliata. Se possedete un body indossatelo; la misura corretta è tra una cucitura e l'altra.	
<b>Circ. Collo</b>	9) Misurare attorno al collo.	
<b>Altezza Fianchi</b>	10) Vedi anche schema a pagina 12	
<b>Lunghezza Manica</b>	11) Dalla sporgenza dell'omero fino al polso passando per il gomito.	
<b>Circ. Bicipite</b>	12) Misurare attorno al bicipite.	
<b>Circ. Polso</b>	13) Misurare attorno al polso.	
<b>Lunghezza Gonna</b>	14) Misurare dal punto vita fino alla lunghezza desiderata.	
<b>Vedi schema a Pag.12</b>	CX..... BY..... OP.....	
<b>Lunghezza Gamba Interna 15A (x tutina)</b>	15 A) Misurare nella parte Interna della gamba, partendo dal "cavallo" sino al pavimento.	
<b>Lunghezza Gamba Interna 15B (x tutina)</b>	15 B) Misurare nella parte interna della gamba partendo dal "cavallo" sino alla caviglia.	

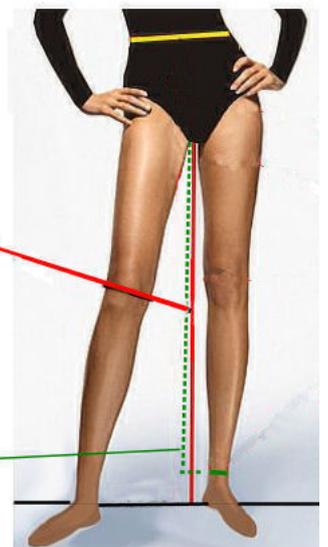


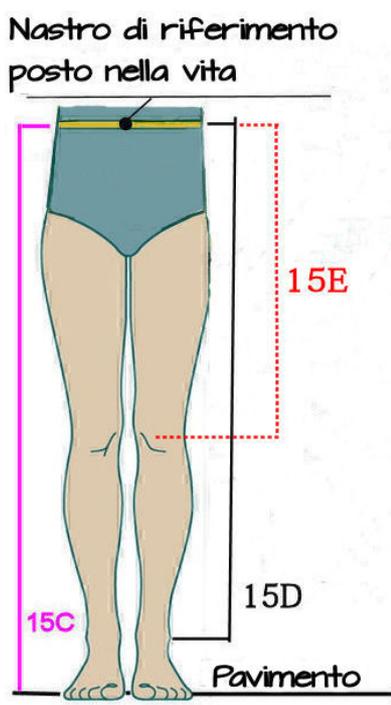
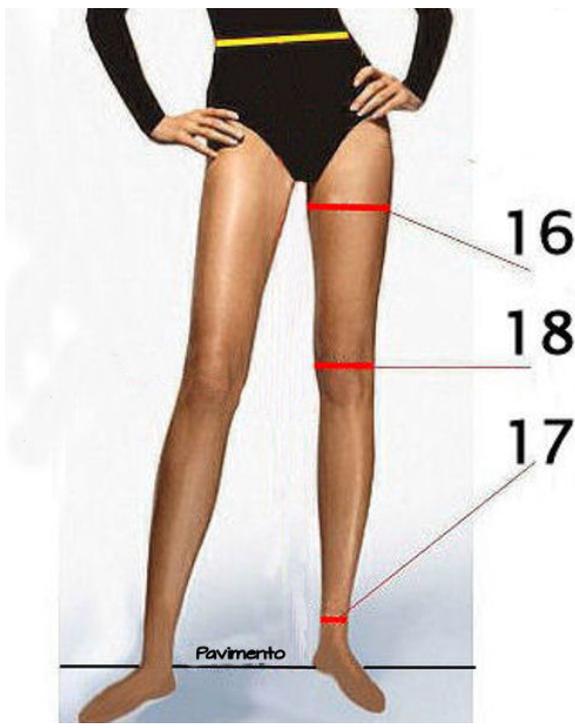
Distanza inguine pavimento

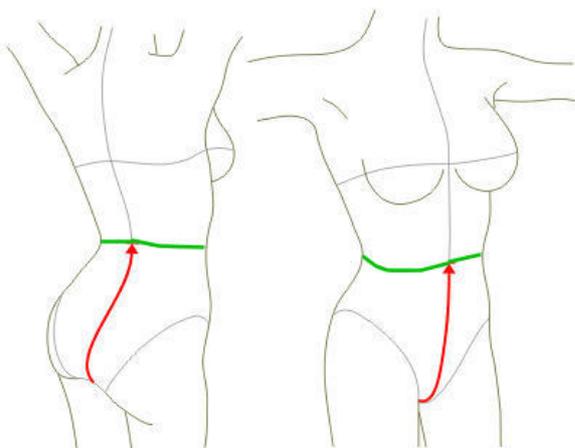
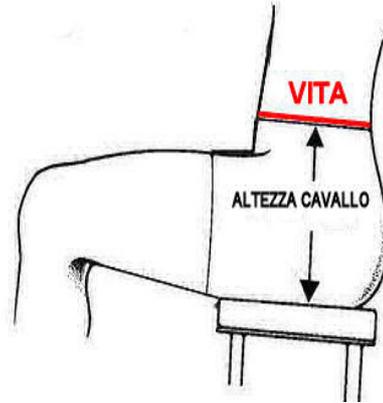
15A

Distanza inguine caviglia

15B



<p>15C (x tutina)</p>	<p>15 C ) Misurare dal nastro di riferimento sino al pavimento.</p>		 <p>Nastro di riferimento posto nella vita</p> <p>15C</p> <p>15D</p> <p>15E</p> <p>Pavimento</p>
<p>15D (x tutina)</p>	<p>15 D ) Misurare dal nastro di riferimento alla caviglia.</p>		
<p>15E (x tutina)</p>	<p>15 E ) Misurare dal nastro di riferimento sino alle ginocchia</p>		
<p>16) Misurare attorno alla parte più larga della coscia.</p> <p>17) Misurare nella parte sopra l'osso della caviglia.</p> <p>18) Misurare attorno le ginocchia</p>			 <p>16</p> <p>18</p> <p>17</p> <p>Pavimento</p>

<p><i>Statura</i></p> <p><i>Età</i></p>	<p>19 A</p> <p>19 B</p>		
<p><i>Lunghezza cavallo.</i></p>	<p>20) Si appoggia l'estremità del metro sul centro vita e si misura tra le gambe, risalendo fino al centro vita dietro, tenendo il metro ben aderente. La linea tratteggiata verde indica un eventuale cordoncino o elastico fissato in corrispondenza della circonferenza della vita, vale dire nel punto di maggiore incavo del busto</p>		 <p>Lunghezza cavallo</p>
<p><i>Altezza cavallo.</i></p>	<p>21) Da seduti su una superficie piatta si misura da un lato della vita, seguendo la curva del fianco, fino al piano. La linea tratteggiata verde indica un eventuale cordoncino o elastico fissato in corrispondenza della vita, vale a dire nel punto di maggiore incavo del busto.</p>		

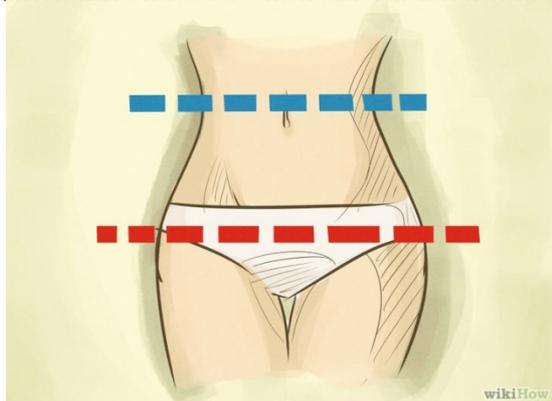
## COME DETERMINARE L'ALTEZZA DEI FIANCHI

### 1. Individua la corretta posizione della linea della vita.

Posiziona un cordoncino come riferimento (vedi istruzioni precedenti)

### 2. Impara la differenza tra la vita e i fianchi.

La vita è la parte più stretta del torace, dove il corpo si stringe verso l'interno. I fianchi si trovano sotto quel punto e sono spesso più ampi. La misura dei fianchi include i glutei e le anche.

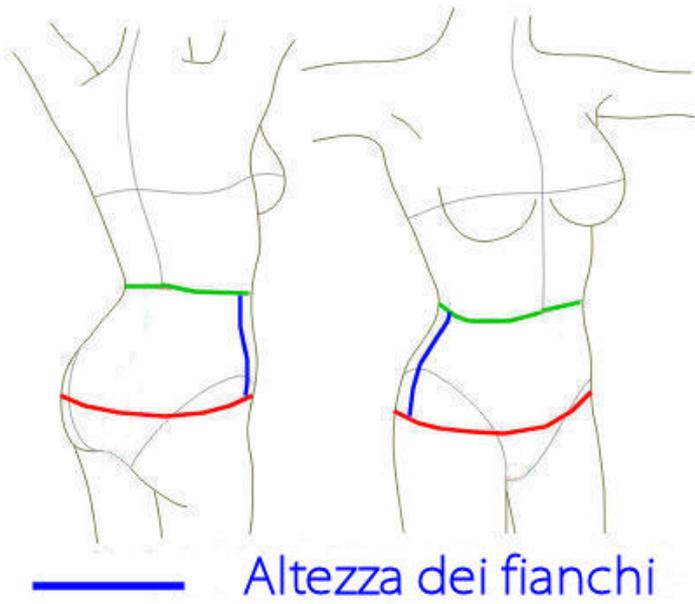


### 2. Trova il punto più ampio dei fianchi.

Dopo aver avvolto il metro a nastro intorno ai fianchi, alzalo o abbassalo di qualche centimetro, fino a trovare il punto più largo.



### 3. Trova la distanza tra la vita ed i fianchi.



## Misure della gonna

**ABCA**  
UOVO

AB = Lunghezza spalle -vita

**MISURE DELLA GONNA**

CX = Lunghezza posteriore  
 BY = Lunghezza frontale  
 OP = Lunghezza desiderata sui fianchi

— = VITA

# Differenza tra torace e seno

**TORACE**

