

Misurazioni

Come potete notare questo formulario contiene 21 misurazioni ed e' MOLTO IMPORTANTE prendere con estrema accuratezza ognuna di esse.

Le misure vanno prese esclusivamente svestiti (con la sola biancheria intima).

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

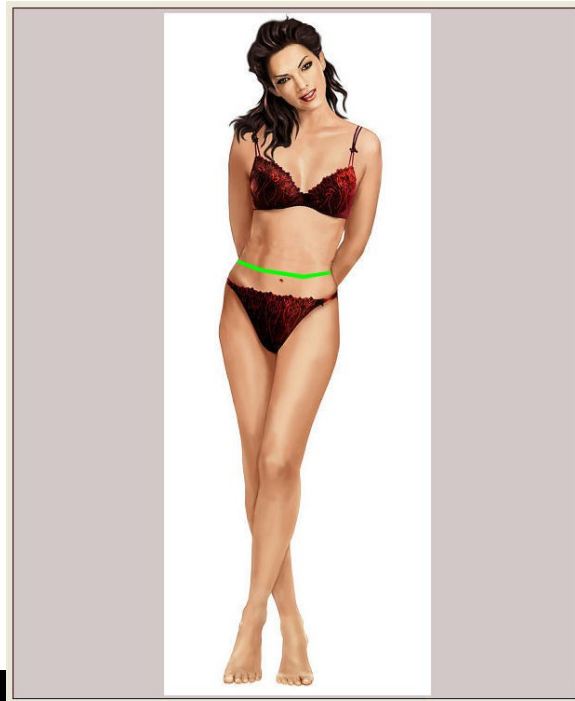


- 1) METRO DA SARTORIA
- 2) 1 CORDINO

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

A cosa serve il cordino ? (VEDI PUNTO 3 DEL MODULO MISURE)

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)**

IMPORTANTISSIMO !!! PRENDERE LE MISURE IN OGNI SUO PUNTO CON PARTICOLARE ATTENZIONE !!!
SE POSSIBILE FATEVI AIUTARE DA UN'ALTRA PERSONA

IMPORTANTE !!!! CONTROLLI DA ESEGUIRE PER VERIFICARE LE MISURE

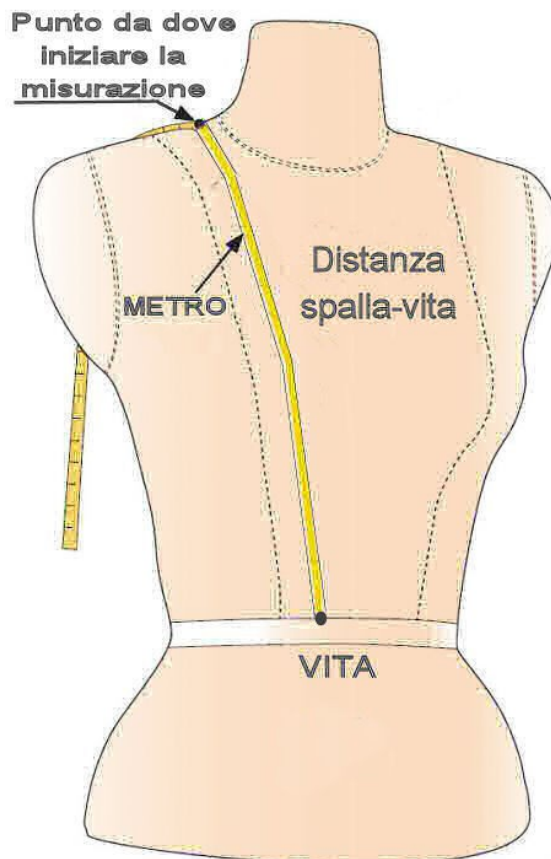
Ci sono due controlli fondamentali da eseguire per verificare se le misure che abbiamo preso sono corrette :

Controllo 1

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 nella tabella sottostante.

La vostra misura deve essere uguale o superiore rispetto a quella che trovate nello schema, in relazione all'altezza 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 SPALLE - VITA (cm.)	43	*	44	*	44.7	*	45.5	*	46.3	*	47	*	48	*	48.7	*	49.5	*	50.5	*

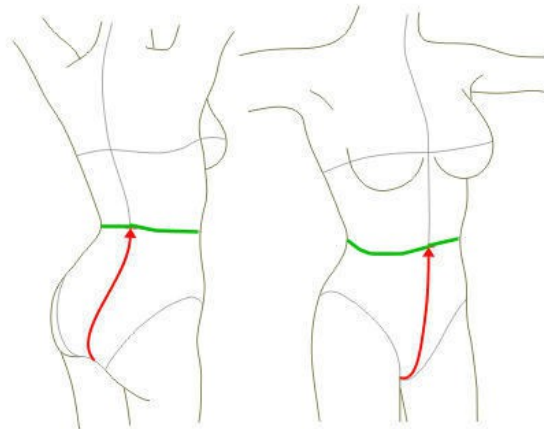
**Esempio pratico: vostra figlia è alta 164cm. ed ha 83 di torace.
La distanza spalle vita dovrebbe essere un valore compreso tra 41
e 43 cm.**

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.
 $43 \times 2 = 86 \text{ cm.}$
 $86 - 2 = 84 \text{ cm.}$ (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)

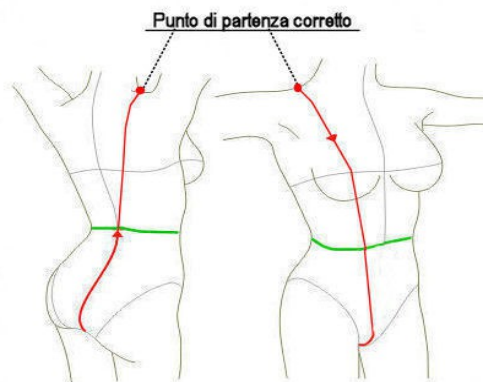


Lunghezza cavallo

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 il disegno di seguito riportato e le istruzioni al punto 7 del modulo misure.

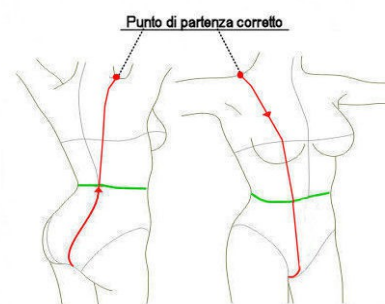
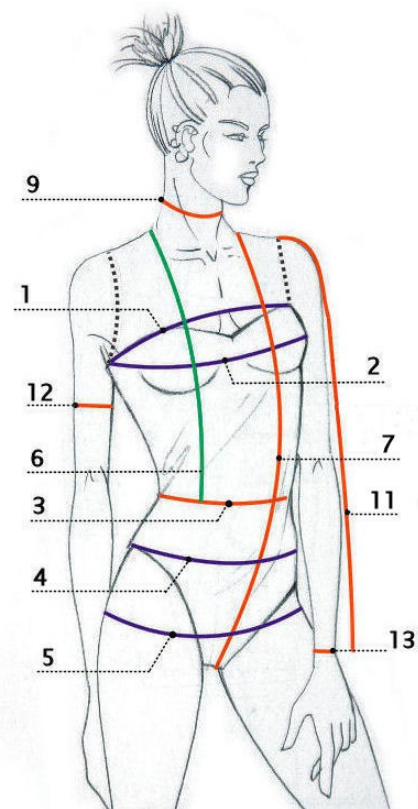


Punto 7 - Circonferenza busto "UOVO"

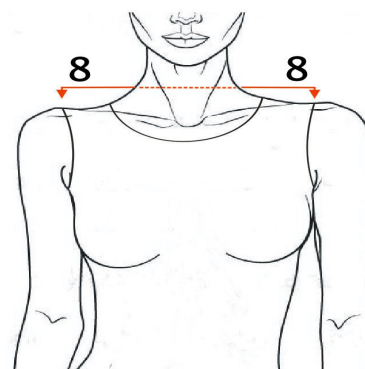
Come prendere le misure

NOME _____ TEL _____

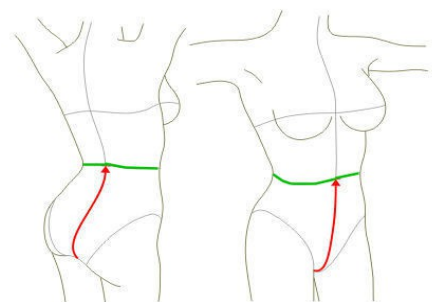
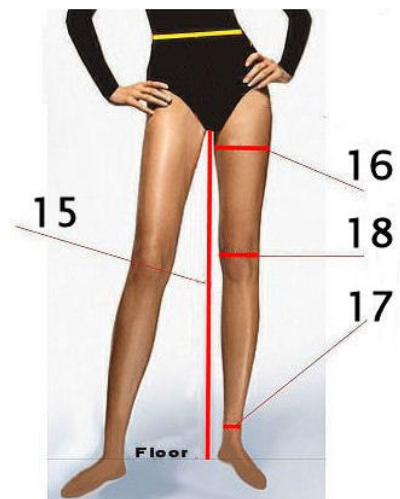
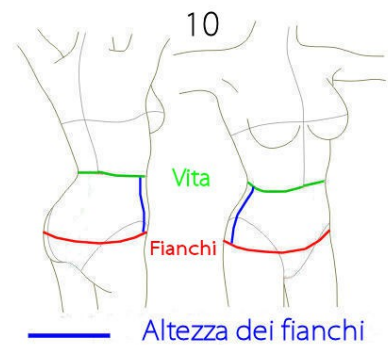
Circ. Torace	<p>1) La prima misura da prendere è la circonferenza del torace: bisogna passare il metro sotto le ascelle in modo che abbracci la persona. Questa misura è da ritenersi la più importante in quanto la sua metà indica la taglia personale.</p> <p>Es.: cir. Torace cm 88</p> <p>Taglia personale = 44</p>
Seno	<p>2) Si passa il metro sulla sporgenza max del seno.</p>
Circ. Vita	<p>3) Si ottiene misurando il punto più stretto della vita.</p> <p>N.B. è bene legare un cordoncino attorno la vita.</p> <p>E' un punto importante di riferimento per tutte le altre misure.</p>
Circ. Addome <i>(x verifica)</i>	<p>4) Misurare in prossimità delle ossa delle anche.</p>
Circ. Bacino	<p>5) Misurare il punto più sporgente del bacino.</p>
Distanza Spalle-Vita	<p>6) Si ottiene partendo dal punto più alto della spalla fino al punto vita.</p>
Circ. Busto "UOVO"	<p>7) Partendo da metà spalla, passare sulla vita e sotto il "cavallo" e su al punto di partenza.</p>
Larghezza Spalle	<p>8) Questa misura viene spesso sbagliata. Se possedete un body indossatelo; la misura corretta è tra una cucitura e l'altra.</p>
Circ. Collo	<p>9) Misurare attorno al collo.</p>



Punto 7 - Circonferenza busto "UOVO"



Altezza	10) Vedi schema pagina 6	
Fianchi		
Lunghezza Manica	11) Braccio piegato: dalla sporgenza dell'omero fino al polso passando per il gomito.	
Circ. Bicipite	12) Misurare attorno al bicipite	
Circ. Polso	13) Misurare attorno al polso.	
Lunghezza Gonna (Vedi pag 6)	14) Misurare dal punto vita fino alla lunghezza desiderata. CX _____ BY _____ OP _____	
Lunghezza Gamba Interna (x tutina)	15) Misurare nella parte Interna della gamba, partendo dal "cavallo" sino alla caviglia.	
Circ. Coscia (x tutina)	16) Misurare attorno alla parte più ampia della coscia.	
Caviglia (x tutina)	17) Misurare sopra l'osso della caviglia.	
Ginocchia (x tutina)	18) Misurare attorno alle ginocchia.	
Statura	19)	
Lunghezza totale del cavallo	20) Si appoggia l'estremità del metro sul centro vita davanti e si misura tra le gambe, risalendo fino al centro vita dietro, tenendo il metro aderente. La linea tratteggiata verde indica un eventuale cordoncino o elastico fissato in corrispondenza della circonferenza della vita, vale a dire nel punto di maggiore incavo del busto	
Altezza totale del cavallo	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.	



Lunghezza cavallo

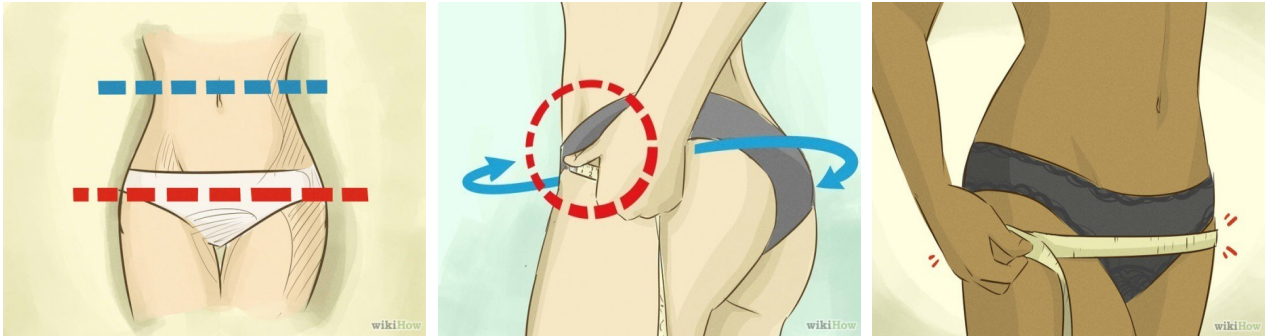


COME DETERMINARE L'ALTEZZA DEI FIANCHI

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.

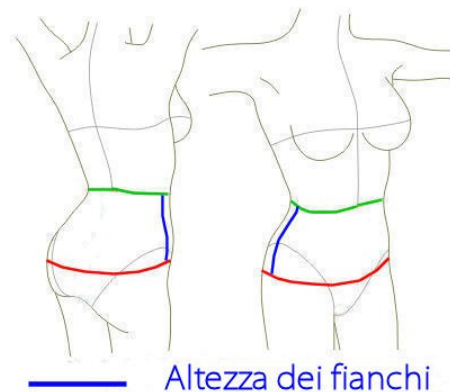
La vita è la parte più stretta del torace, dove il corpo si stringe verso l'interno. I fianchi si trovano sotto quel punto e sono spesso più ampi. La misura dei fianchi include i glutei e le anche.



3. 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.

4. Trova la distanza tra la vita ed i fianchi.



MISURE DELLA GONNA

<p>ABCA UOVO</p> <p>AB = Lunghezza spalle -vita</p>		<p>MISURE DELLA GONNA</p> <p>CX = Lunghezza posteriore BY = Lunghezza frontale OP = Lunghezza desiderata sui fianchi — = VITA</p>
---	--	---