

## Come prendere le misure

### 1. Circonferenza Torace

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.

### 2. Seno

Si passa il metro sulla sporgenza max del seno.

### 3. Circonferenza Vita

Si ottiene misurando il punto più stretto della vita. N.B.: è bene legare un cordoncino attorno la vita. È un punto importante di riferimento per tutte le altre misure.

### 4. Circonferenza Addome

Misurare in prossimità delle ossa delle anche.

### 5. Circonferenza Bacino

Misurare il punto più sporgente del bacino.

### 6. Distanza Spalle-Vita

Si ottiene partendo dal punto più alto della spalla fino al punto vita.

### 7. Circonferenza Busto "UOVO"

Partendo da metà spalla, passare sulla vita e sotto il "cavallo" e su al punto di partenza (vedi figura relativa).

### 8. Larghezza Spalle

Questa misura viene spesso sbagliata. Se possedete un body indossatelo; la misura corretta è tra una cucitura e l'altra (vedi figura relativa).

### 9. Circonferenza Collo

Misurare attorno al collo.

### 10. Altezza Fianchi

Vedi figura relativa.

### 11. Lunghezza Manica

Braccio piegato: dalla sporgenza dell'omero fino al polso passando per il gomito.

### 12. Circonferenza Bicipite

Misurare attorno al bicipite.

### 13. Circonferenza Polso

Misurare attorno al polso.

### 14. Lunghezza Gonna

Misurare dal punto vita fino alla lunghezza desiderata.

### 15. Lunghezza Gamba Interna

Misurare nella parte interna della gamba, partendo dal "cavallo" sino alla caviglia (vedi figura relativa).

### 16. Circonferenza Coscia

Misurare attorno alla parte più ampia della coscia (vedi figura relativa).

### 17. Caviglia

Misurare sopra l'osso della caviglia (vedi figura relativa).

### 18. Ginocchia

Misurare attorno alle ginocchia (vedi figura relativa).

### 19. Statura

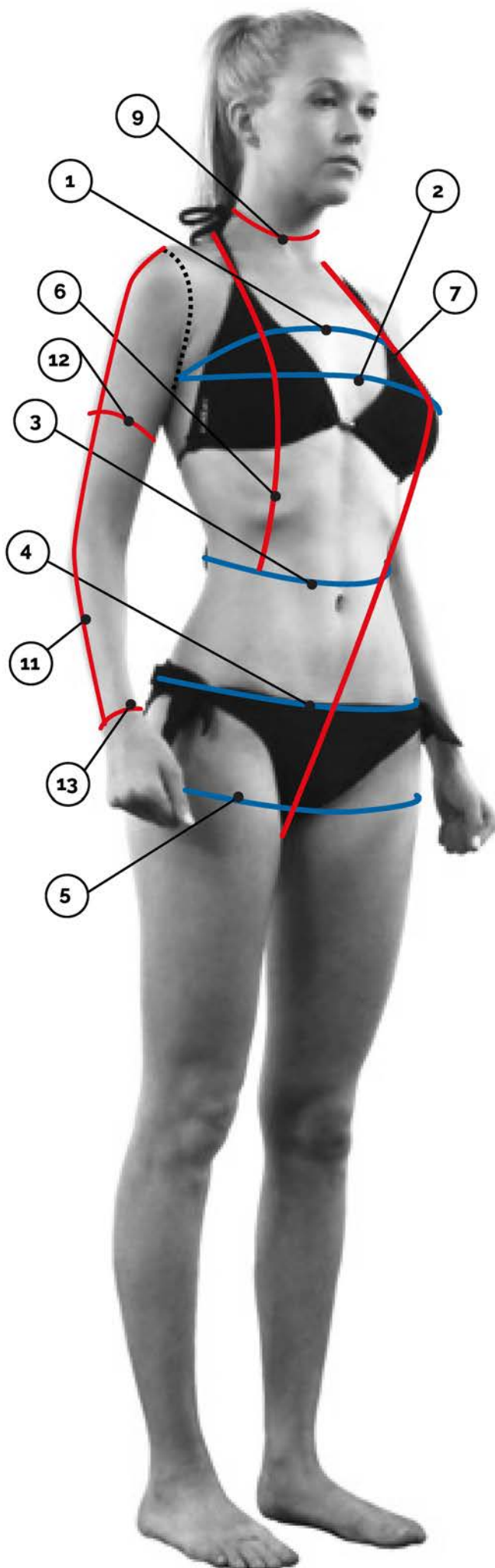
Misurare altezza della persona.

### 20. Lunghezza totale del cavallo

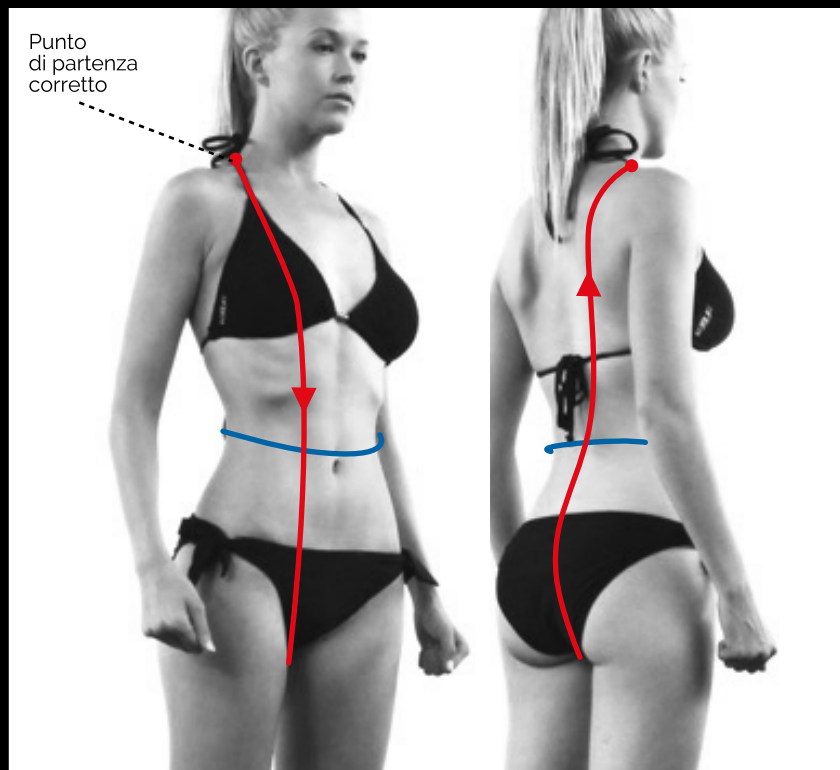
Si appoggia l'estremità del metro sul centro vita davanti e si misura tra le gambe, risalendo fino al centro vita dietro, tenendo il metro aderente. La linea tratteggiata verde indica un eventuale cordoncino o elastico fissato in corrispondenza della circonferenza della vita, vale a dire nel punto di maggiore incavo del busto.

### 21. Altezza totale del cavallo

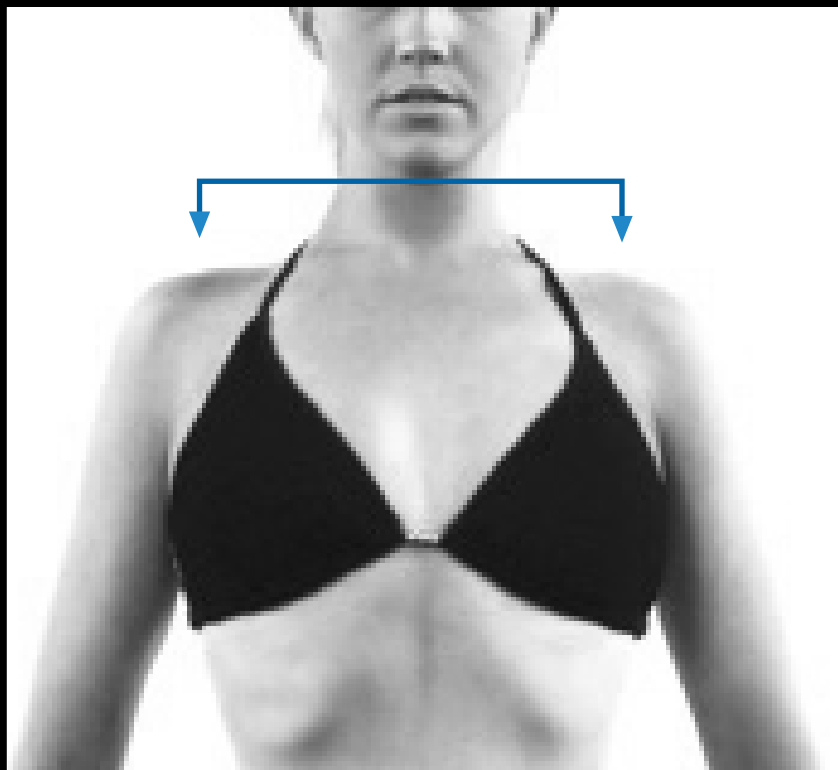
Da seduti su una superficie piatta si misura da un lato della vita, seguendo la curva del fianco, fino al piano. La linea tratteggiata verde indica un eventuale cordoncino o elastico fissato in corrispondenza della vita, vale a dire nel punto di maggiore incavo del busto.



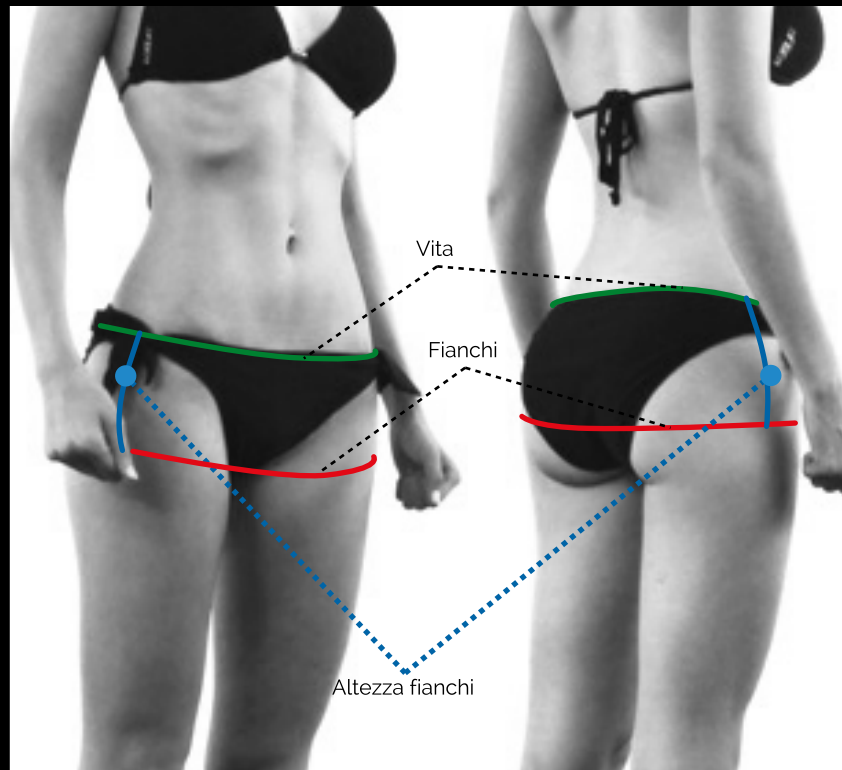
### 7. Circ. Busto "UOVO"



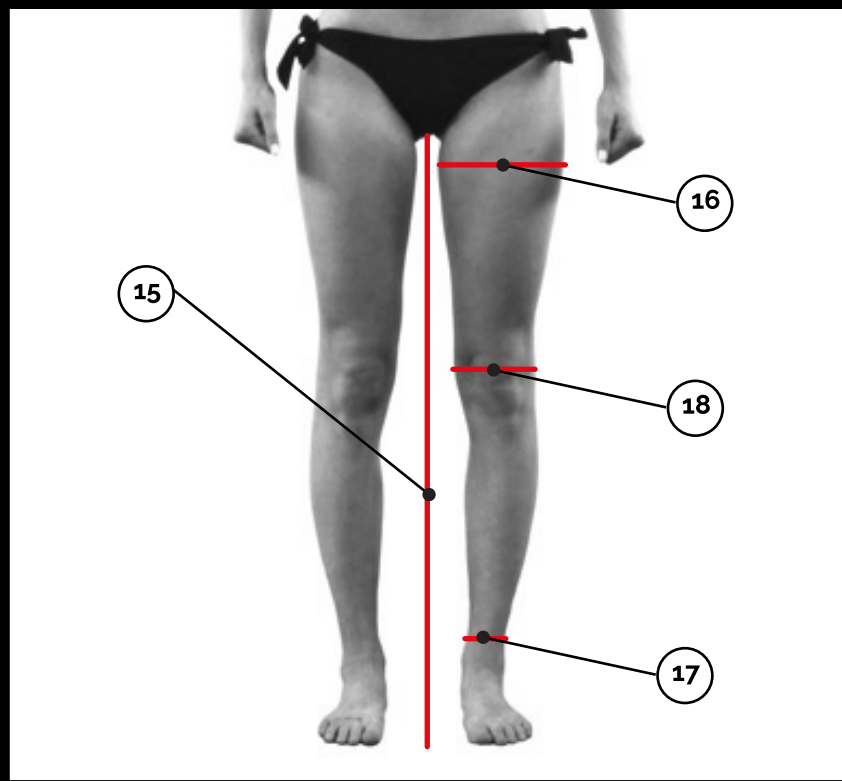
### 8. Larghezza Spalle



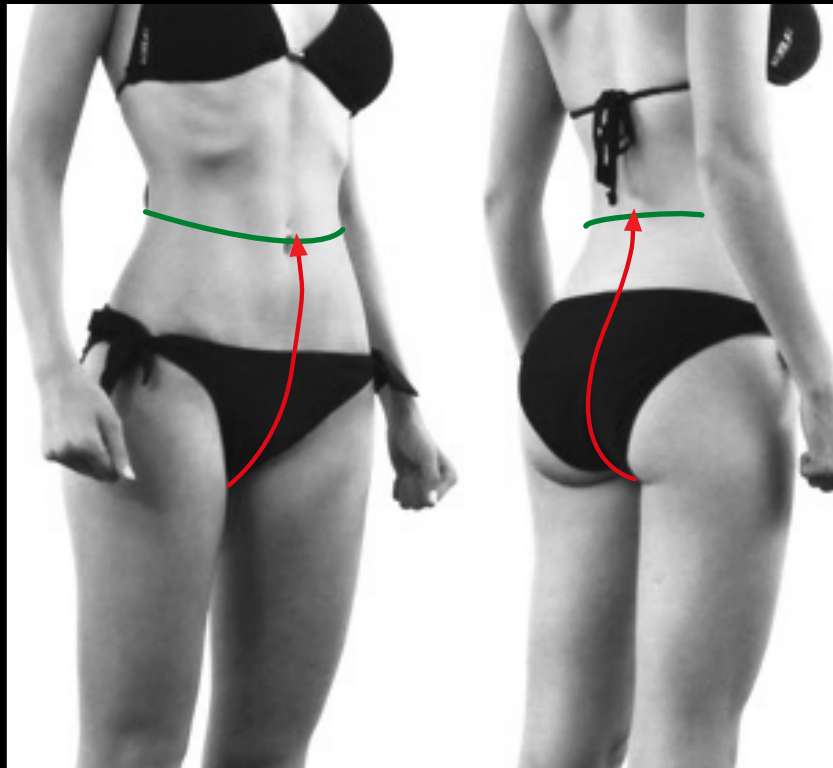
10. Altezza Fianchi



15. Lunghezza Gamba Interna/16. Circ. Coscia/17. Caviglia/18. Ginocchia



## 20. Lunghezza totale del cavallo



## 21. Altezza totale del cavallo

