

Prendere le misure è un'operazione semplice, ma occorre precisione: se potete fatevi aiutare da qualcuno, altrimenti mettetevi di fronte a uno specchio e prestate molta attenzione a come tenete il metro!

**Prima di cominciare:**

Indossate un reggiseno, meglio se non eccessivamente imbottito, a meno che non indossiate abitualmente imbottiture.

Segnate la vita naturale (il punto e, qualche cm sopra l'ombelico, dove la vita è più stretta) con un elastico o una fettuccia.

Mantenete una posizione il più possibile naturale, evitate di trattenere il respiro o la pancia, e non misuratevi subito dopo mangiato.



- a) Circonferenza **seno**;
- b) Circonferenza del **torace**, in corrispondenza con l'elastico del reggiseno;
- c) Circonferenza **vita** naturale;
- d) Circonferenza **fianchi**, da misurare nel punto più largo;
- e) Lunghezza dalla **vita**, partendo dalla vita naturale misurare fin dove desiderate che arrivi la camicia o il vestito;
- f) Altezza **seno**, presa alla base del collo, sulla spalla, fino al capezzolo.
- g) Circonferenza **collo**, vicino alla base.



- h) Lunghezza **schiena**, misurata dalla base del collo alla vita naturale;
- i) Ampiezza **spalle**, misurata da omero a omero (in pratica dove batte l'attaccatura delle maniche delle camicie);

se il capo da voi ordinato non ha le maniche, il lavoro è finito, in caso contrario...

...continua...



OrologiSilenziosi

Tutte le immagini e i testi sono Copyright © di OrologiSilenziosi

E' vietato riprodurre del tutto o in parte immagini, grafiche o testi usati in questa pagina.



l) lunghezza del **braccio**, misurata tenendolo leggermente piegato e seguendo la curva del gomito fino al polso;

m) circonferenza **braccio** all'altezza del bicipite;

n) circonferenza **avambraccio**;

o) circonferenza **polso**.



**OrologiSilenziosi**

Tutte le immagini e i testi sono Copyright © di **OrologiSilenziosi**

E' vietato riprodurre del tutto o in parte immagini, grafiche o testi usati in questa pagina.