

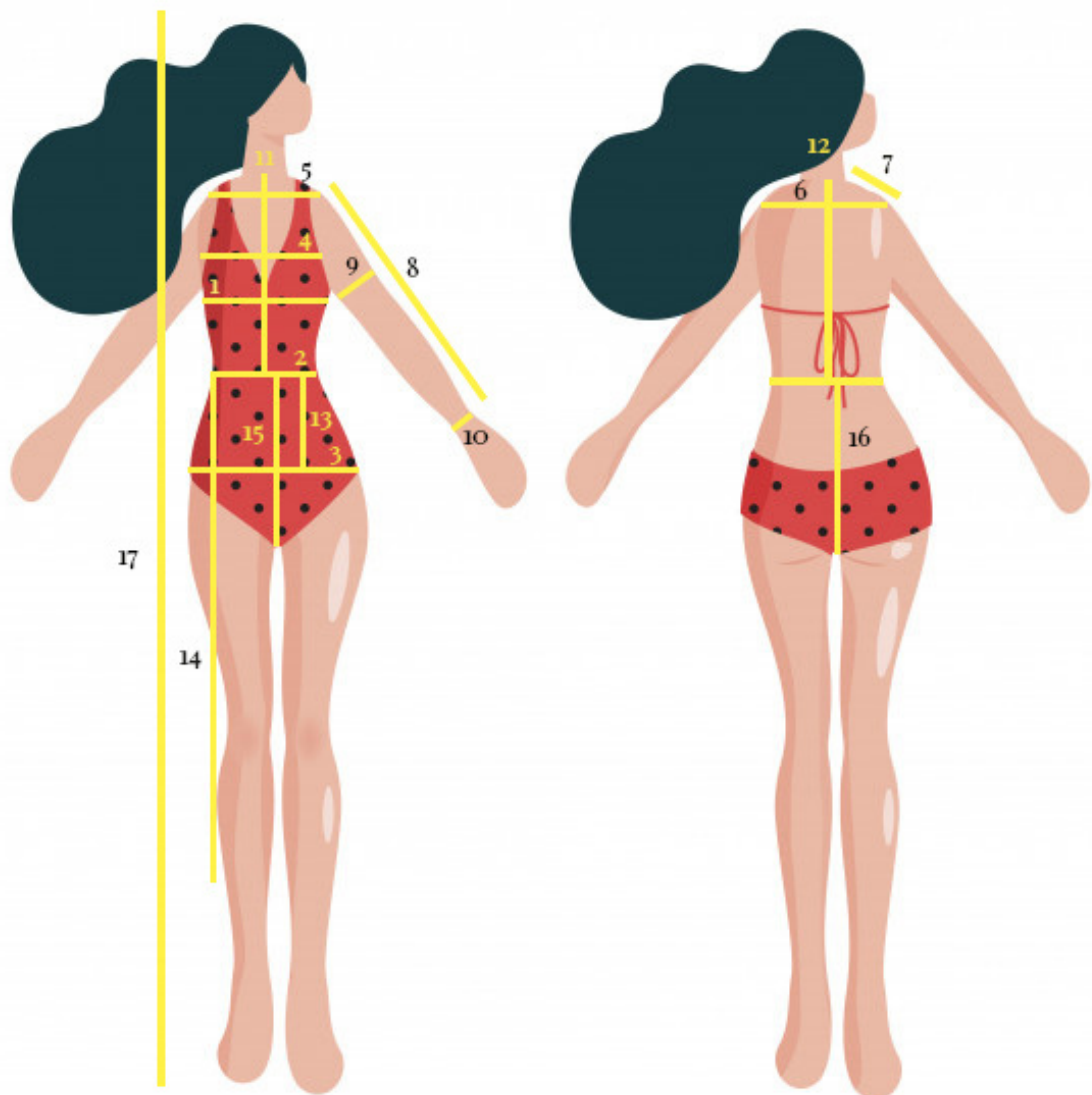
PRENDERE LE MISURE

Prima di leggere queste informazioni guarda bene il video su come prendere le misure e poi torna qui per il riepilogo.

OK!

Qui sotto trovi lo schema numerato con tutte le misure utili. Nei primi progetti di abbigliamento basic le misure che ti serviranno saranno davvero poche ma nei prossimi corsi (come pantaloni e abiti più complessi con le maniche) ti torneranno utili le altre.

Ecco lo schema



1. **Seno** – prendere la misura della circonferenza (ricordatevi di mettere un reggiseno adeguato al capo che indosserete)

2. **Girovita** – legate un elastico sulla vita e prendete la misura della circonferenza

La vita non è la circonferenza dell'ombelico ma la circonferenza più stretta sotto il costato (sopra l'ombelico).

Suggerimento: se una pizza vi gonfia considerate 1-2 cm di vestibilità in più per sentirvi comode anche dopo un pasto

3. **Fianchi** – è la circonferenza più larga che comprende anche la parte più sporgente del sedere

4. **Torace** – circonferenza sopra al seno (per capirci: sotto le ascelle)

5. **Larghezza Spalle davanti** – da spalla a spalla

6. **Larghezza Spalle dietro** – da spalla a spalla (eh si, sono diverse avanti e dietro)

7. **Spalla** – misura dal collo alla fine della spalla

8. **Lunghezza braccio** – da spalla al polso

9. **Circonferenza braccio** – nella parte alta dove solitamente portiamo le maniche corte

10. **Circonferenza polso**

11. **Altezza collo-vita davanti** – considerate anche il seno soprattutto se sporgente

12. **Altezza collo vita dietro**

13. **Altezza fianchi**

14. **Orlo gonna** (a scelta) - dalla vita all'orlo della gonna

15. **Altezza cavallo davanti** – dalla vita all'incavo del cavallo

16. **Altezza cavallo dietro** – dalla vita dietro all'incavo del cavallo considerando la sporgenza del sedere

17. **Statura** - la tua altezza