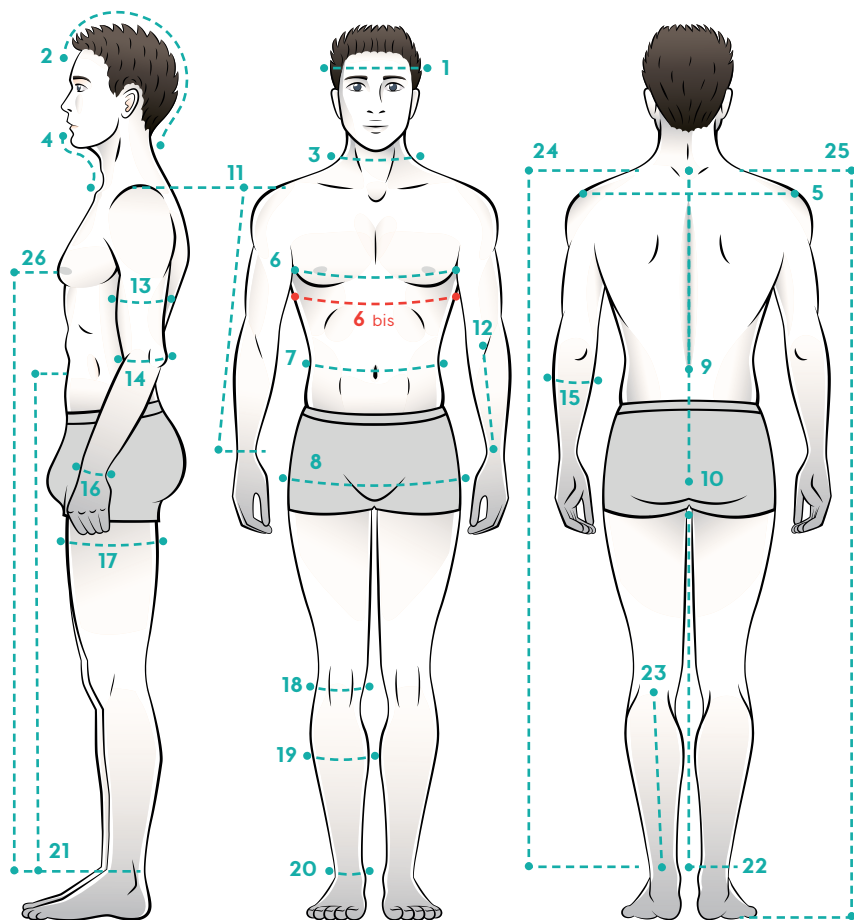


MISURAZIONI PER MUTE SARTORIALI

- Farsi aiutare da un'altra persona e completare le misurazioni richieste per il modello di muta scelto (consulta la relativa pagina su molamola.it).
- Utilizzare esclusivamente un metro flessibile da sarto e indicare le misure in centimetri.
- Per ciascuna misurazione rispettare le indicazioni del tutorial.
- Prendere le misure a corpo nudo con i muscoli rilassati.
- Assicurarsi che il metro segua le forme del corpo e sia sempre disteso e aderente alla pelle, senza lasciare vuoti, stringere o abbondare.
- In caso di incertezza fare la media di 3 misurazioni per ridurre al minimo l'errore.
- Per ordinare una muta su misura è sempre necessario compilare il form online.



1 - Circonferenza capo	-----	16 - Circonferenza polso	-----
2 - Distanza fronte-collo	-----	17 - Circonferenza coscia	-----
3 - Circonferenza collo	-----	18 - Circonferenza ginocchio	-----
4 - Distanza mento-collo	-----	19 - Circonferenza polpaccio	-----
5 - Larghezza spalle	-----	20 - Circonferenza caviglia	-----
6 - Circonferenza torace	-----	21 - Distanza vita-caviglia	-----
6bis - Circonferenza busto donna	-----	22 - Distanza cavallo-caviglia	-----
7 - Circonferenza vita	-----	23 - Distanza ginocchio-caviglia	-----
8 - Circonferenza bacino	-----	24 - Distanza trapezio-caviglia	-----
9 - Distanza cervicale-vita	-----	25 - Distanza trapezio-pavimento	-----
10 - Distanza cervicale-osso sacro	-----	26 - Distanza capezzolo-caviglia	-----
11 - Lunghezza braccio	-----		
12 - Distanza gomito-polso	-----	27 - Altezza	-----
13 - Circonferenza bicipite	-----	28 - Peso	-----
14 - Circonferenza gomito	-----	29 - Numero piede	-----
15 - Circonferenza avambraccio	-----		

NOTE

{Indicare eventuali caratteristiche fisiche peculiari [es. schiena curva (cifosi) o incavata (lordosi), spalle spioventi, scapole alate, asimmetrie rilevanti, ecc...]}.

TUTORIAL MISURAZIONI

1. Circonferenza capo

Posizionare un'estremità del metro in senso orizzontale al centro della fronte, appena sopra le sopracciglia.

Misurare la circonferenza del capo facendo attenzione a non comprendere le orecchie nella misurazione.

2. Distanza fronte-collo

Posizionare un'estremità del metro in senso verticale al centro della fronte, appena sopra le sopracciglia.

Misurare la distanza fronte-collo cingendo il capo fino a fermarsi sulla vertebra cervicale C7, cioè al centro dell'osso sporgente che si trova tra il collo e la schiena.

3. Circonferenza collo

Posizionare un'estremità del metro sul pomo d'Adamo e misurare la circonferenza del collo.

4. Distanza mento-collo

Tenere sollevato il mento con il capo in iperestensione.

Posizionare un'estremità del metro in senso verticale sotto al labbro inferiore e misurare la distanza mento-collo fino al centro delle clavicole.

5. Larghezza spalle

Di schiena, posizionare un'estremità del metro in corrispondenza della parte più sporgente dell'omero sinistro.

Misurare la larghezza delle spalle fino a raggiungere il punto corrispondente sull'omero destro.

6. Circonferenza torace

In piedi, con le braccia sollevate, posizionare un'estremità del metro su uno dei due capezzoli.

Misurare la circonferenza del torace facendo passare il metro sotto alle ascelle e portare le braccia lungo i fianchi.

Verificare che il metro sia ben teso sulla schiena e parallelo al suolo.

6 bis. Circonferenza busto (misurazione aggiuntiva soltanto per le donne)

In piedi, con le braccia sollevate, misurare la circonferenza del busto appena al di sotto dei seni.

Completare la misurazione con le braccia abbassate e dopo aver verificato che il metro sia ben teso sulla schiena e parallelo al suolo.

7. Circonferenza vita

Misurare la circonferenza della vita all'altezza dell'ombelico controllando che il metro sia ben teso sulla schiena e parallelo al suolo.

8. Circonferenza bacino

In posizione eretta, a piedi uniti, misurare la circonferenza del bacino a partire dal punto più sporgente delle anche.

Verificare che il metro sia ben teso sui glutei e parallelo al suolo.

9. Distanza cervicale-vita

In piedi, di schiena, posizionare un'estremità del metro verticalmente sopra la vertebra cervicale C7, cioè al centro dell'osso sporgente che si trova tra il collo e la schiena.

Misurare la distanza cervicale-vita distendendo il metro fino al punto della schiena che corrisponde posteriormente all'ombelico.

10. Distanza cervicale-osso sacro

In piedi, di schiena, posizionare un'estremità del metro verticalmente sopra la vertebra cervicale C7, cioè sull'osso sporgente che si trova tra il collo e la schiena.

Misurare la distanza cervicale-osso sacro distendendo il metro fino al coccige, ossia fino alla parte terminale della colonna vertebrale.

11. Lunghezza braccio

Con il braccio teso verso il basso, posizionare un'estremità del metro sulla testa dell'omero, ossia sulla parte più sporgente della spalla.

Misurare la lunghezza del braccio fermandosi sulla sporgenza ossea del polso.

12. Distanza gomito-polso

Con il palmo della mano rivolto verso l'alto e il braccio piegato a 90 gradi in avanti, posizionare un'estremità del metro nell'incavo del gomito.

Misurare la distanza gomito-polso fino alla base della mano.

13. Circonferenza bicipite

Con il braccio rilassato, posizionare un'estremità del metro a metà del bicipite. Misurare la circonferenza del bicipite.

14. Circonferenza gomito

Con il braccio ben teso, misurare la circonferenza del gomito.

TUTORIAL MISURAZIONI

15. Circonferenza avambraccio

Con il braccio rilassato, misurare la circonferenza dell'avambraccio nel punto in cui è maggiore.

16. Circonferenza polso

Misurare la circonferenza del polso in corrispondenza della sporgenza ossea.

17. Circonferenza coscia

Misurare la circonferenza della coscia nel punto in cui è maggiore.

18. Circonferenza ginocchio

Con la gamba ben tesa, misurare la circonferenza del ginocchio.

19. Circonferenza polpaccio

Misurare la circonferenza del polpaccio nel punto in cui è maggiore.

20. Circonferenza caviglia

Misurare la circonferenza della caviglia passando sui malleoli, ossia sulle sporgenze ossee ai lati della caviglia.

21. Distanza vita-caviglia

In piedi, posizionare un'estremità del metro in senso verticale sul fianco, all'altezza dell'ombelico. Misurare la distanza vita-caviglia distendendo il metro lungo il lato esterno della gamba fino al centro del malleolo laterale, la sporgenza ossea sul lato esterno della caviglia.

22. Distanza cavallo-caviglia

In piedi, posizionare un'estremità del metro verticalmente in corrispondenza dell'inguine. Misurare la distanza cavallo-caviglia distendendo il metro lungo il lato interno della gamba fino al centro del malleolo mediale, la sporgenza ossea sul lato interno della caviglia.

23. Distanza ginocchio-caviglia

Di schiena, in piedi con le gambe leggermente flesse, posizionare un'estremità del metro verticalmente nell'incavo del ginocchio. Misurare la distanza ginocchio-caviglia distendendo il metro lungo il polpaccio e fermarsi in corrispondenza del centro del malleolo esterno, la sporgenza ossea all'esterno della caviglia.

24. Distanza trapezio-caviglia

In posizione eretta, con le gambe aperte a larghezza spalle, posizionare un'estremità del metro in senso verticale a metà del trapezio, cioè nel punto della spalla sopra il quale solitamente passano le bretelle. Misurare la distanza trapezio-caviglia distendendo il metro frontalmente sul corpo: passare sul capezzolo, proseguire sul centro del ginocchio e fermarsi all'origine del piede in corrispondenza dei malleoli, le sporgenze ossee ai lati della caviglia.

25. Distanza trapezio-pavimento

In posizione eretta, con le gambe aperte a larghezza spalle, posizionare un'estremità del metro in senso verticale a metà del trapezio, cioè nel punto della spalla sopra il quale solitamente passano le bretelle. Misurare la distanza trapezio-pavimento distendendo il metro frontalmente sul corpo: passare sul capezzolo, proseguire sul centro del ginocchio e fermarsi al pavimento passando sull'esterno della caviglia.

26. Distanza capezzolo-caviglia

In posizione eretta, con le gambe aperte a larghezza spalle, posizionare un'estremità del metro in senso verticale sul fianco, all'altezza dei capezzoli. Misurare la distanza capezzolo-caviglia distendendo il metro lungo il lato esterno della gamba fino al centro del malleolo, la sporgenza ossea all'esterno della caviglia.



Guarda il video tutorial su molamola.it