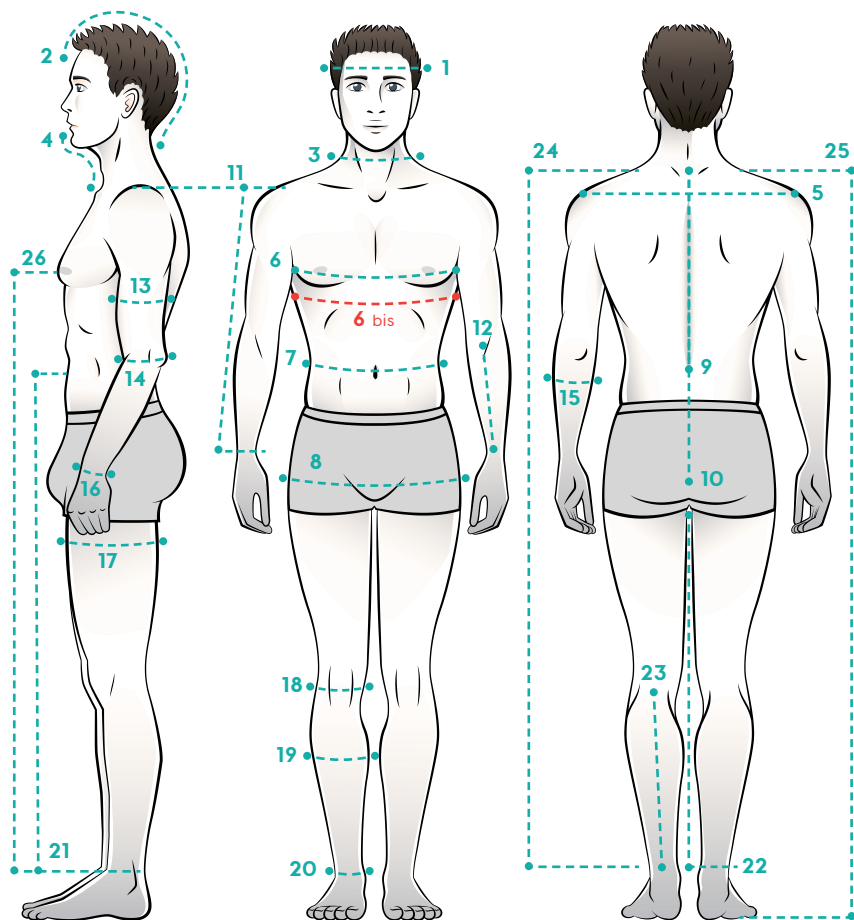


RIEPILOGO DELLE MISURE PER MUTE MOLAMOLA E TUTTOSUB.

PREMESSE

- Utilizzare esclusivamente un metro flessibile da sarto.
- Farsi aiutare da un'altra persona e completare tutte le misurazioni (obbligatorio).
- Per ciascuna misurazione rispettare le indicazioni relative alle posizioni del corpo.
- Prendere le misure a corpo nudo con i muscoli rilassati.
- Assicurarsi che il metro sia sempre disteso e aderente alla pelle senza stringere o abbondare.
- In caso di incertezza fare la media di 3 misurazioni per ridurre al minimo l'errore.



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	-----	27 - Altezza	-----
12 - Distanza gomito-polso	-----	28 - Peso	-----
13 - Circonferenza bicipite	-----	29 - Numero piede	-----
14 - Circonferenza gomito	-----		
15 - Circonferenza avambraccio	-----		

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