

MISURE ANATOMICHE EasyEM

Cognome Nome

Residente a Prov.

Via n° Et 

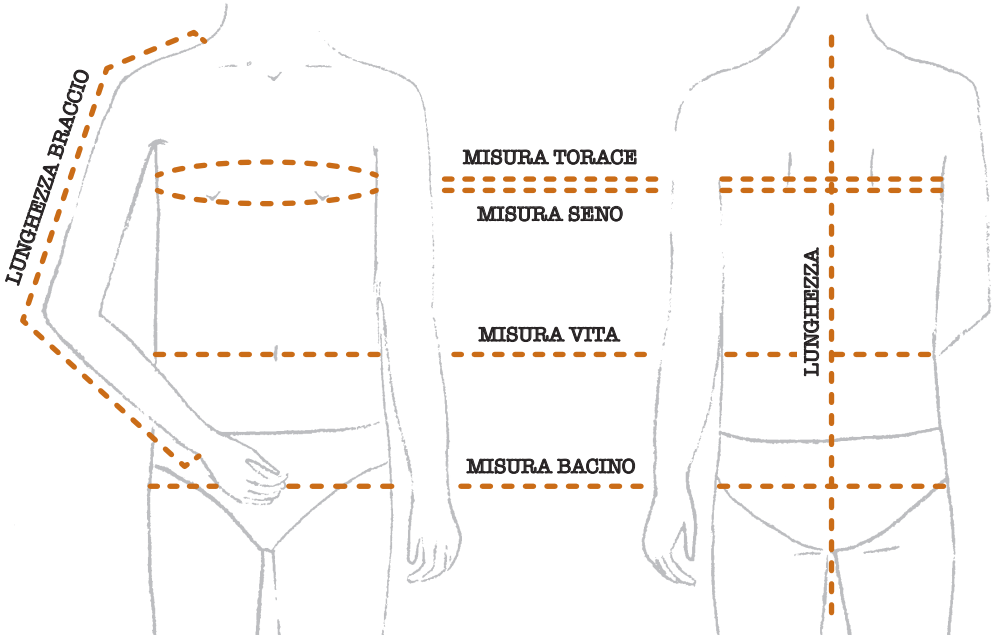
Tel email

**TAGLIA DI
RIFERIMENTO**



DAVANTI

DIETRO



LUNGHEZZA BRACCIO SX **DX**

MISURA TORACE

MISURA VITA

MISURA SENO

LUNGHEZZA

MISURA BACINO

ALTRO

COME PRENDERE LE MISURE ANATOMICHE EasyEM

..... CIRCONFERENZA TORACE

Questa è la prima misura e la più importante da rilevare, in quanto determina la taglia (taglia=metà circonferenza torace: esempio, taglia 44 vuol dire circonferenza torace cm. 88). Si misura facendo girare il nastro centimetrato sotto le ascelle, il metro deve aderire al torace ma non deve essere stretto.

..... CIRCONFERENZA SENO

Si misura facendo passare il centimetro a nastro sulla sporgenza massima del seno.

..... CIRCONFERENZA VITA

Si determina facendo girare il nastro nel punto PIÙ STRETTO della vita.

..... CIRCONFERENZA BACINO

Si ottiene misurando il punto PIÙ SPORGENTE del fianco (parte più sporgente dei glutei).

..... LARGHEZZA SPALLE

SI MISURA SEMPRE SUL DIETRO, ed è la distanza tra i due punti più sporgenti delle spalle. E' un valore molto importante, in quanto determina l'ampiezza della schiena.

..... LUNGHEZZA BRACCIO SX e DX

Posizionare il centimetro all'inizio della spalla (dove finisce la curvatura del collo) e misurare in tutta la lunghezza tenendo il braccio con il gomito piegato ad angolo retto, misurare fino al punto della lunghezza desiderata (circa osso del polso).

..... LUNGHEZZA FELPA

Misurare sulla schiena dalla vertebra più sporgente del collo (quella che sta alla base dello stesso) fino alla lunghezza desiderata della felpa.