

MISURAZIONE

1. Misurare la circonferenza testa all' metà della fronte.
2. **IMPORTANTE:** Misurare dalla metà della fronte alla 7ma vertebra cervicale.
3. La circonferenza collo si deve prendere senza aggiungere i centimetri.
- 4.5.6.7. Le misure del braccio si prendono con braccio rilassato: il bicipite al posto piú largo, il gomito attraverso l'osso, l'avambraccio al posto piú largo, il polso al posto piú stretto (dove si mette l'orologio).
- 8.9.10. **IMPORTANTE:** Durante la misurazione di circonferenza torace, vita e bacino, il corpo deve essere rilassato con le braccia presso il corpo: il torace attraverso il seno, la circonferenza vita attraverso l'addome, la circonferenza bacino al posto piú largo.
- 11.12.13.14. Misurare ,come le braccia, al corpo rilassato, le cosce al posto pi al posto piú largo, il ginocchio attraverso l'osso, il polpaccio al posto piú largo e la caviglia al posto piú stretto (dove finisce la muta)
15. Misurare la larghezza spalle da una spalla all'altra.
16. Misurare la lunghezza braccio al braccio rilassato, dalla spalla fino al polso con il metro appoggiato al braccio.
17. Misurare la lunghezza avambraccio dal gomito al polso (lo stesso posto da dove ha fatto la misurazione numero 16)
18. Misurare la lunghezza clavicola coccige dal punto piú alto della clavicola alla parte anteriore del coccige.
19. Misurare la lunghezza coccige caviglia dal punto interiore del coccige fino al punto dove vuole che finisce la muta. Il metro deve essere appoggiato alla gamba
20. Misurare la lunghezza ginocchio caviglia dal posto posteriore del ginocchio fino al posto dove vuole che finisce la muta.
21. Misurare la distanza bacino caviglia dalla caviglia al posto dove deve finire i pantaloni al bacino.
22. 23. L'altezza totale ed il peso corporeo devono essere scritti correttamente.