

MEDICIÓN CORRECTA:

1. La circunferencia de la cabeza tomar en el medio de la frente.
2. **IMPORTANTE:** La mida desde el centro de la frente a la vértebra cervical tomar exactamente desde el centro, a la primera vértebra cervical.
3. Las medidas del cuello deben tomarse exactamente, sin añadir centímetros de más.
4. 5. 6. 7. Las medidas de la mano deben tomarse en la mano relajada, del bíceps en la parte más ancha, del codo sobre el hueso, del antebrazo en su punto más ancho, de la muñeca en el punto más estrecho (donde se mantiene el reloj).
8. 9. 10. **IMPORTANTE:** Las medidas de la cintura y las caderas deben tomarse para cuando el cuerpo está relajado, con las manos bajadas al cuerpo. El pecho sobre los pechos, la cintura sobre el abdomen, las caderas en la parte más ancha, es decir a través de los omóplatos.
11. 12. 13. 14. Al igual que las manos, las medidas de los pies deben tomarse en un cuerpo relajado, del muslo en la parte más ancha, de la rodilla en el hueso, de la pantorrilla en la parte más ancha, del tobillo en la parte más estrecha (donde termina el traje).
15. La espalda debe medirse a partir de un extremo al otro extremo del hombro.
16. La longitud del brazo se mide desde el hombro hasta la muñeca, sobre el brazo extendido, el medidor va de la mano.
17. La distancia desde el codo hasta el tobillo se debe medir desde el cúbito al mismo lugar a que la longitud total del brazo estaba medida.
18. La distancia desde la clavícula hasta la ingle debe medirse desde el punto más alto de la clavícula a la parte delantera de la ingle.
19. La distancia desde la ingle hasta el tobillo se mide desde la parte interior de la ingle a donde que quiere que termine el traje, el medidor debe ser a la pierna.
20. La distancia desde la rodilla hasta el tobillo se mide desde la parte posterior de la rodilla hasta el punto en el que desea que termine el traje.
21. La distancia desde la cintura hasta el tobillo se mide desde el tobillo hasta el lugar en que deben terminar los pantalones en la cintura.
22. 23. La altura y el peso deben inscribirse exactamente.