

## ¿CÓMO MEDIRSE?

No te midas tú mismo. Usa una cinta métrica y rellena los datos siguientes. Las medidas exactas son muy importantes. Mide cada punto dos veces.

**1** - Ancho de hombros.

(medir de hueso a hueso del hombro)

**2** - Ancho de pecho.

**3** - Contorno de pecho.

(respirar profundo, medir por debajo de las axilas)

**4** - Contorno de cintura.

(medir 2 centímetros por debajo del ombligo)

**5** - Contorno de caderas.

(medir por la parte más ancha debajo de las caderas)

**6** - Bajada de rodilla.

**7** - Estatura vertex - suelo.

(medir de pié frente a una pared sin zapatos)

**8** - Estatura séptima vertical - suelo.

**9** - Contorno de cuello.

(medir la base del cuello, la parte más ancha)

**10** - Largo de brazo exterior.

(medir desde el hombro hasta la muñeca con el brazo flexionado por detrás del hueso del codo)

**11** - Contorno de brazo.

**12** - Ancho de espalda.

**13** - Largo de hombros.

**14** - Largo de talle.

(medir desde la base del cuello hasta la cintura)

**15** - Largo de cintura - suelo.

(medir desde la cintura hasta el tacón del zapato por el exterior)

**16** - Largo de chaqueta

(medir desde la base del cuello hasta los nudillos)

