

Prendere le misure/Take measure

REGOLE BASE/BASIC RULES:

Le misure si prendono in indumenti intimi, senza scarpe salvo quando richiesto. E' meglio usare un reggiseno che si utilizzerà quando si indosserà il capo.

1 – Altezza.

Occorrente: Libro con copertina rigida, matita, metro. O un'amica che ti aiuti.

Togli scarpe, calze e acconciature. Togli tappeti e moquette che potrebbero falsare la misurazione.

Posizionati con la schiena contro una parete senza oggetti e possibilmente senza battiscopa. Se possibile posizionare di fronte uno specchio.

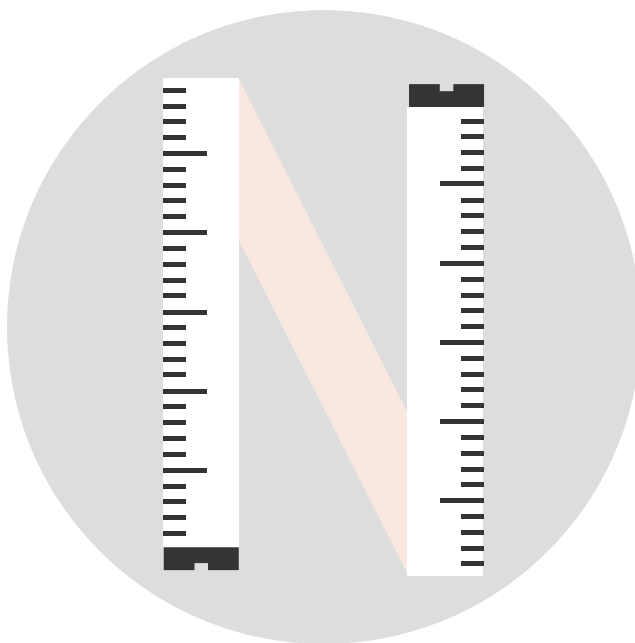
La schiena deve essere dritta, il mento leggermente abbassato e lo sguardo dritto.

Assicurati di toccare con la schiena, le spalle, i glutei e i talloni il muro.

Appoggia il libro sulla testa senza muovere la schiena e spingilo lentamente verso il muro inclinandolo leggermente in su e in giù in modo da sentire che i due lati della copertina appoggiano alla parete. Quando senti che il libro è perfettamente appoggiato alla testa e perpendicolare alla parete, perchè le due copertine sono perfettamente appoggiate, con la matita fai un segno dove la copertina di sotto tocca il muro. Quello è il livello della tua altezza.

Con il metro misura da questo segno a terra.

Se hai una persona che può aiutarti fai fare questa operazione da lei.



Measurements are taken in undergarments, with no shoes unless required. It is best to use a bra that you will use when wearing the garment.

1 - Height.

Needed: Hard cover book, pencil, measuring tape. Or a friend that helps you.

Remove shoes, socks and hairstyles. Remove rugs and carpets that could distort the measurement.

Position yourself with your back against a wall with no objects and possibly without baseboards. If possible, place a mirror in front of it.

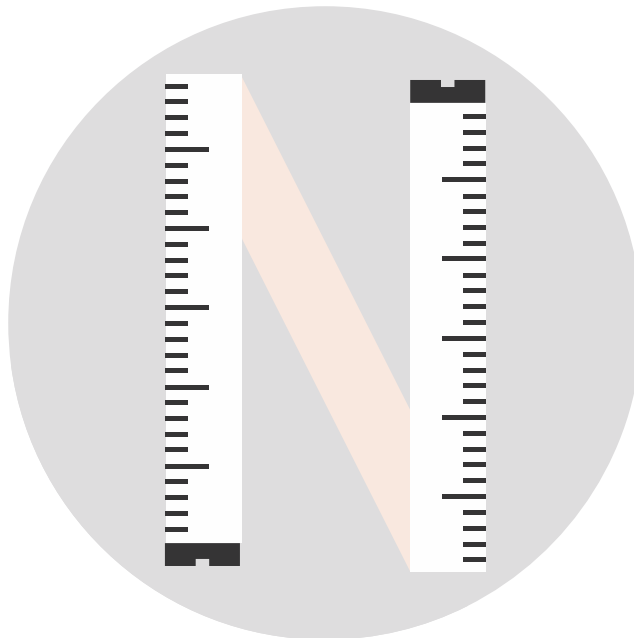
The back must be straight, the chin slightly lowered and the gaze straight.

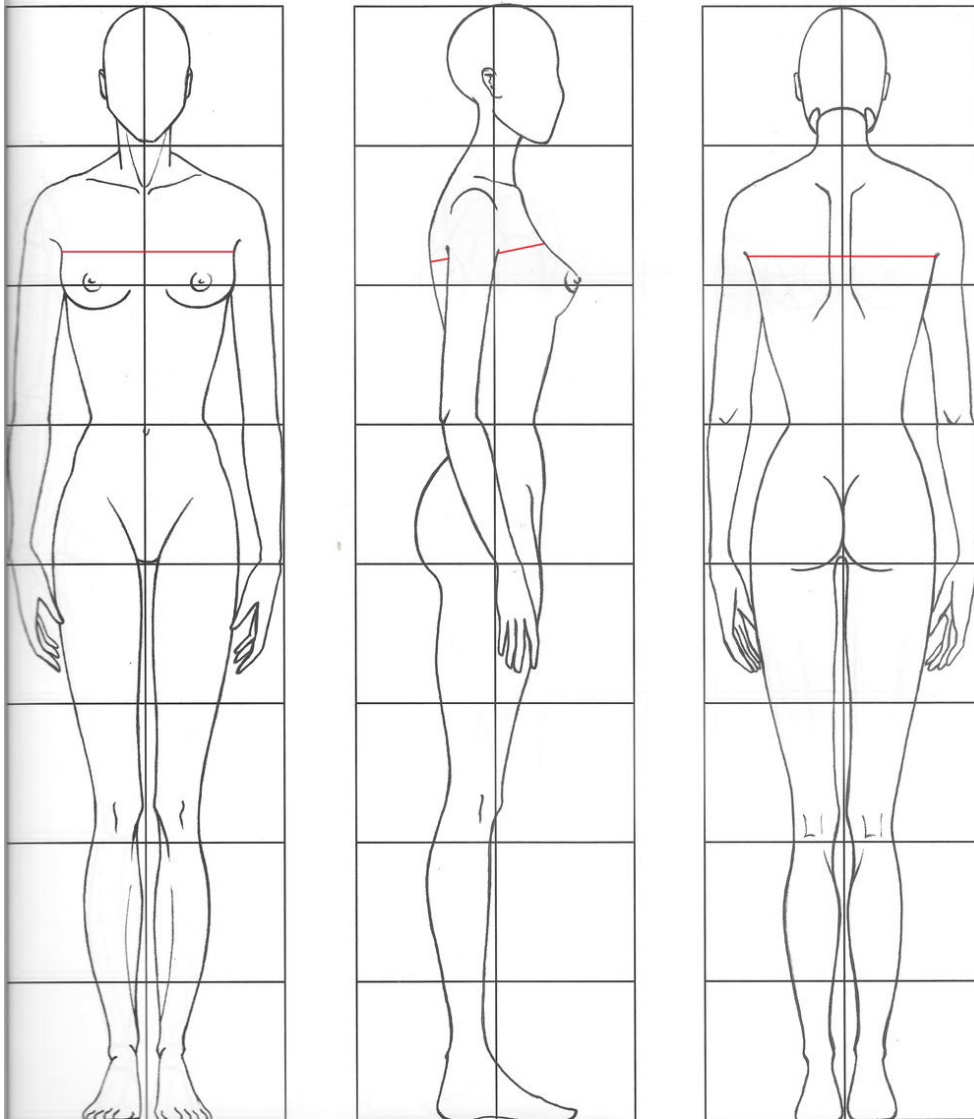
Make sure you touch the wall with your back, shoulders, buttocks and heels.

Place the book on your head without moving your back and slowly push it towards the wall by tilting it slightly up and down so that you feel that the two sides of the cover are resting against the wall. When you feel that the book is perfectly resting on your head and perpendicular to the wall, because the two covers are perfectly supported, make a mark with the pencil where the cover below touches the wall. That's the level of your height.

With the tape measure measure from this mark to the ground.

If you have someone who can help you, have them do this.





2 – Circonferenza Torace

Posizionati davanti a uno specchio.

Passa il metro da sarta sotto le ascelle. Inspira e trattieni il respiro. Chiudi il metro sopra al seno come in figura.

E' importante che il metro passi sul punto più sporgente della schiena e che quindi nel venire davanti, sia leggermente inclinato verso l'alto.

Fai qualche prova per posizionare bene il metro prima di trattenere il respiro e prendere la misura definitiva.

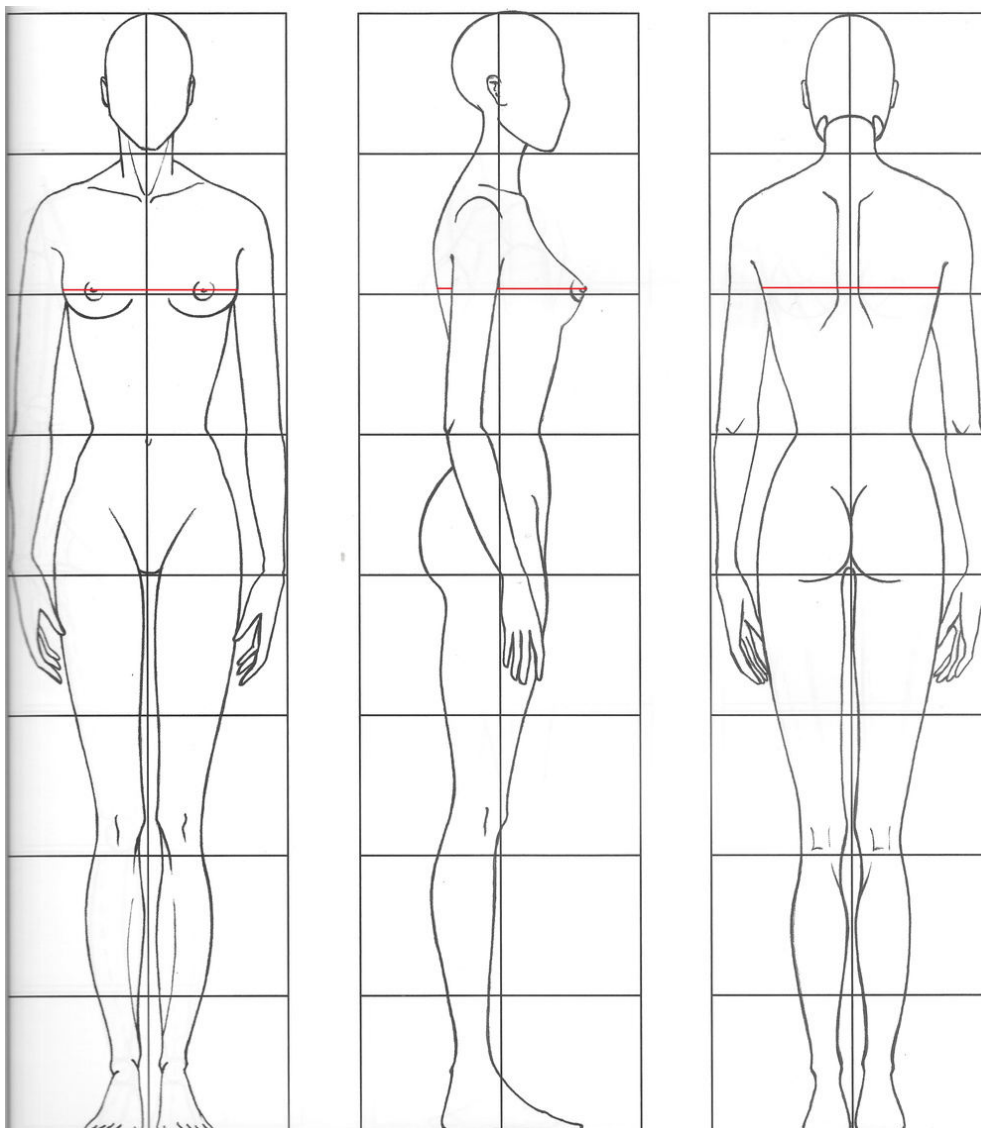
2 - Chest circumference

Stand in front of a mirror.

Pass the tape measure under your armpits. Inhale and hold your breath. Close the tape over the breast as shown.

It is important that the tape measure passes on the most protruding point of the back and that therefore, when coming to the front, it is slightly inclined upwards.

Do some tests to position the tape correctly before holding your breath and taking the final measurement.



3 – Circonferenza seno

Posizionati davanti a uno specchio.

Passa il metro sotto le ascelle come per la circonferenza torace e portalo davanti passando per il punto più sporgente del seno, ossia sopra ai capezzoli.

Questa volta il metro davanti sarà leggermente verso il basso o al massimo parallelo al pavimento.

Passa sempre per la parte più sporgente della schiena ma leggermente più sotto rispetto alla circonferenza torace. Trattieni il respiro e segna la misura.

3 - Bust circumference

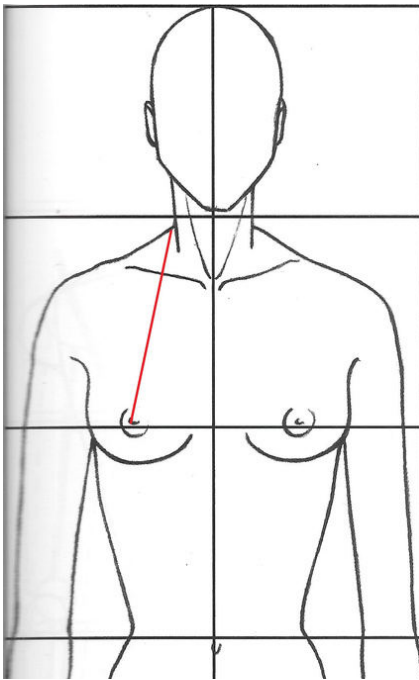
Stand in front of a mirror.

Pass the tape measure under the armpits as for the chest circumference and bring it in front passing through the most protruding point of the breast, that is, above the nipples.

This time the meter in front will be slightly down or at most parallel to the floor.

It always goes to the most protruding part of the back but slightly below the chest circumference.

Hold your breath and mark the measurement.



4 – Altezza seno

Posizionati davanti a uno specchio.

Tocca un lato del collo e individua dove inizia la spalla.

In questa curva posiziona il metro e scendi col metro fino ad incontrare il punto più sporgente del seno sottostante.

Segna questa misura.

4 - Breast height

Stand in front of a mirror.

Touch one side of the neck and locate where the shoulder begins.

In this curve, place the meter and go down with the meter until you meet the most protruding point of the breast below.

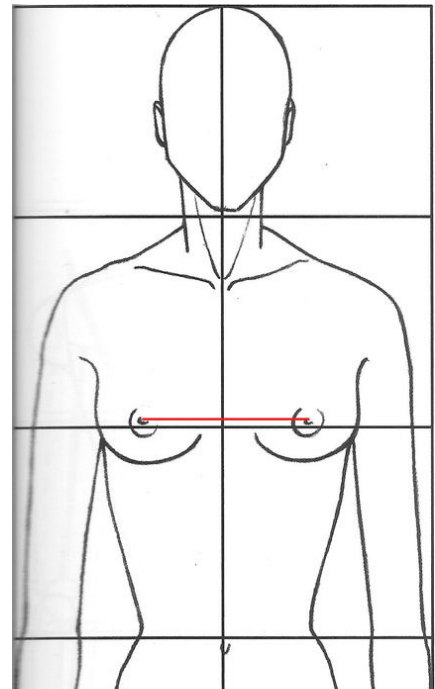
Mark this measurement.

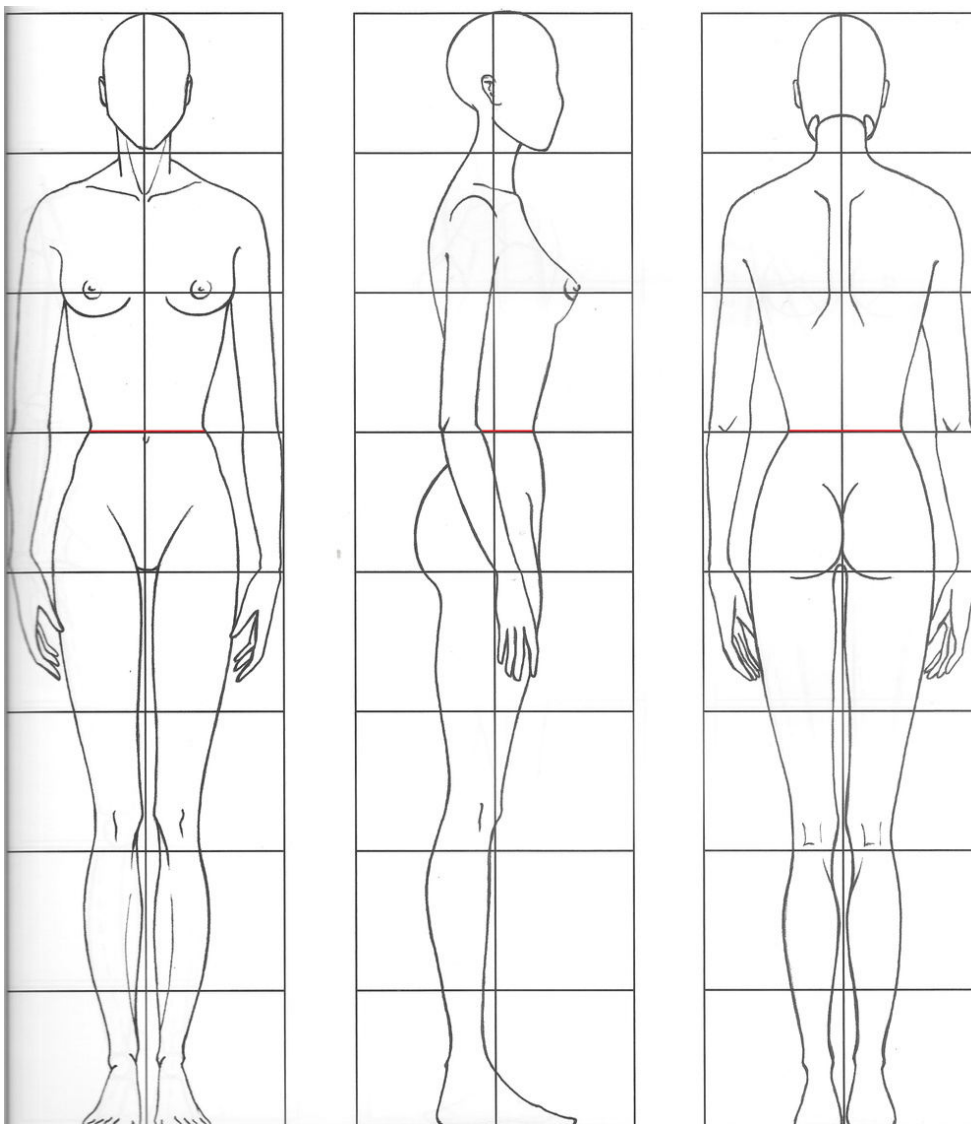
5 – Distanza seno

E' la distanza tra i punti più sporgenti del seno, in genere i capezzoli.

5 - Sine distance

It is the distance between the most protruding points of the breast, usually the nipples.





6 – Circonferenza Vita

Posizionati davanti allo specchio. Schiena dritta, spalle rilassate.

Piega un gomito e segna dove arriva con un pezzo di scotch di carta. Ripeti dall'altro lato.

Prendi uno spago o una stringa abbastanza lunga e legala intorno alla vita facendola passare sopra a questi punti. La stringa deve essere legata abbastanza stretta da non scivolare giù ma non troppo stretta da sembrare un laccio emostatico! La stringa deve essere perfettamente perpendicolare al pavimento, per cui fai diverse prove prima di prendere la misura.

Misura col metro questa circonferenza.

Non togliere la stringa, servirà per le successive misure.

6 - Waist circumference

Stand in front of the mirror. Back straight, shoulders relaxed.

Bend one elbow and mark where it arrives with a piece of paper tape. Repeat on the other side.

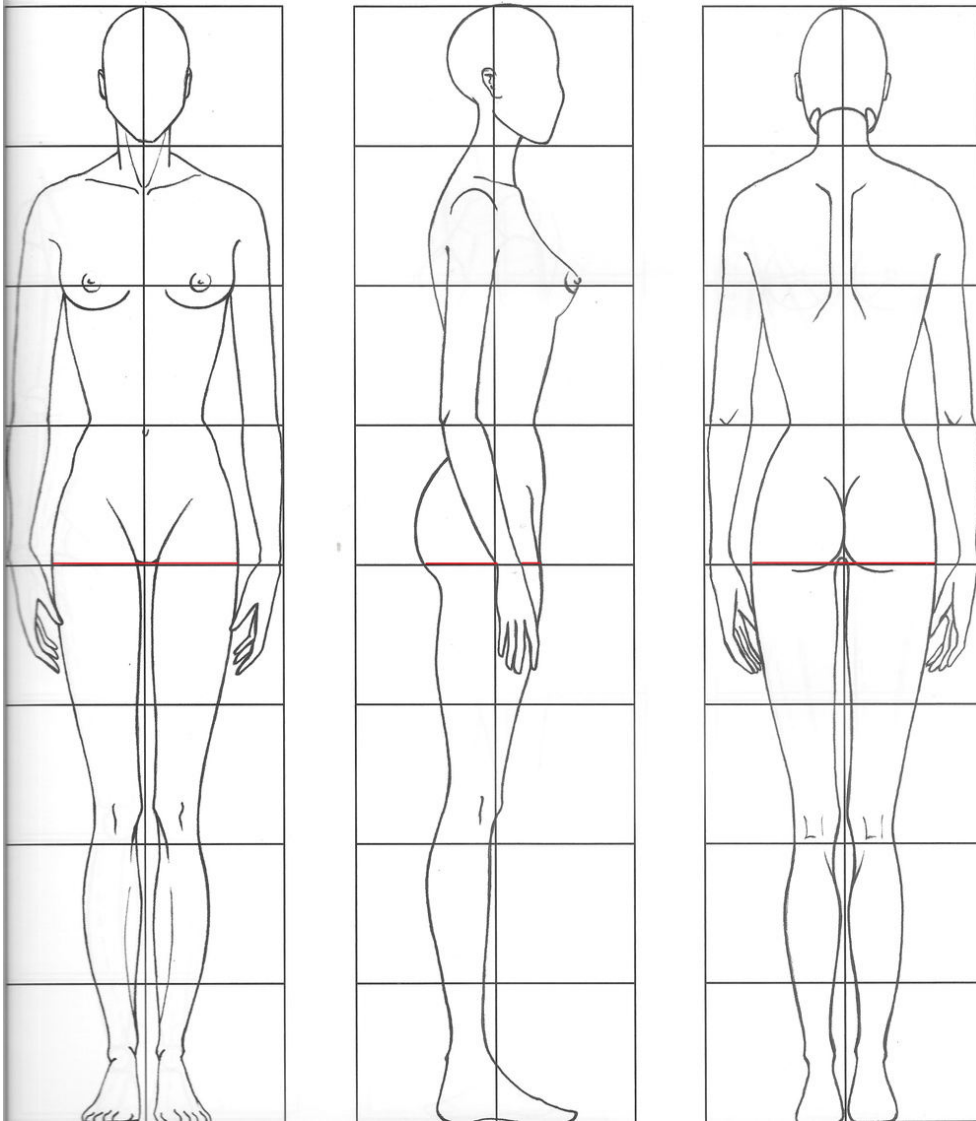
Take a string or string that is long enough and tie it around your waist by passing it over these points.

The string needs to be tied tight enough not to slip down but not too tight to look like a tourniquet!

The string must be perfectly perpendicular to the floor, so do several tests before taking the measurement.

Measure this circumference with the tape measure.

Do not remove the string, it will be used for subsequent measurements.



7 – Circonferenza bacino

Posizionati davanti a uno specchio.

Individua la parte più sporgente del bacino (solitamente i glutei) e fai passare su questo punto un altro nastro.

Aggiusta la posizione affinché sia perfettamente parallela al pavimento e al nastro che hai in vita.

Misura la circonferenza.

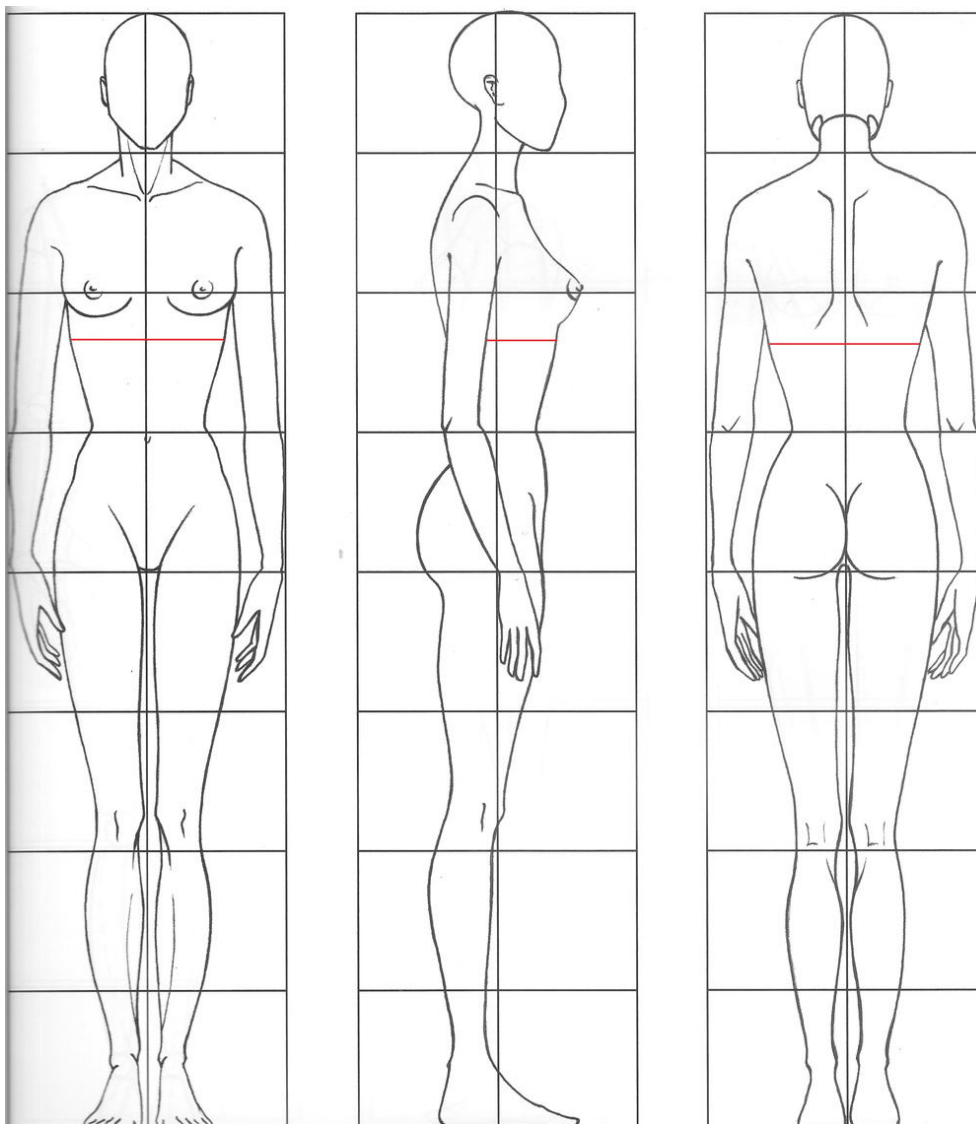
7 - Pelvis circumference

Stand in front of a mirror.

Find the most protruding part of the pelvis (usually the buttocks) and run another tape over this point.

Adjust the position so that it is perfectly parallel to the floor and to the belt on your waist.

Measure the circumference.



8 – Circonferenza sottoseno

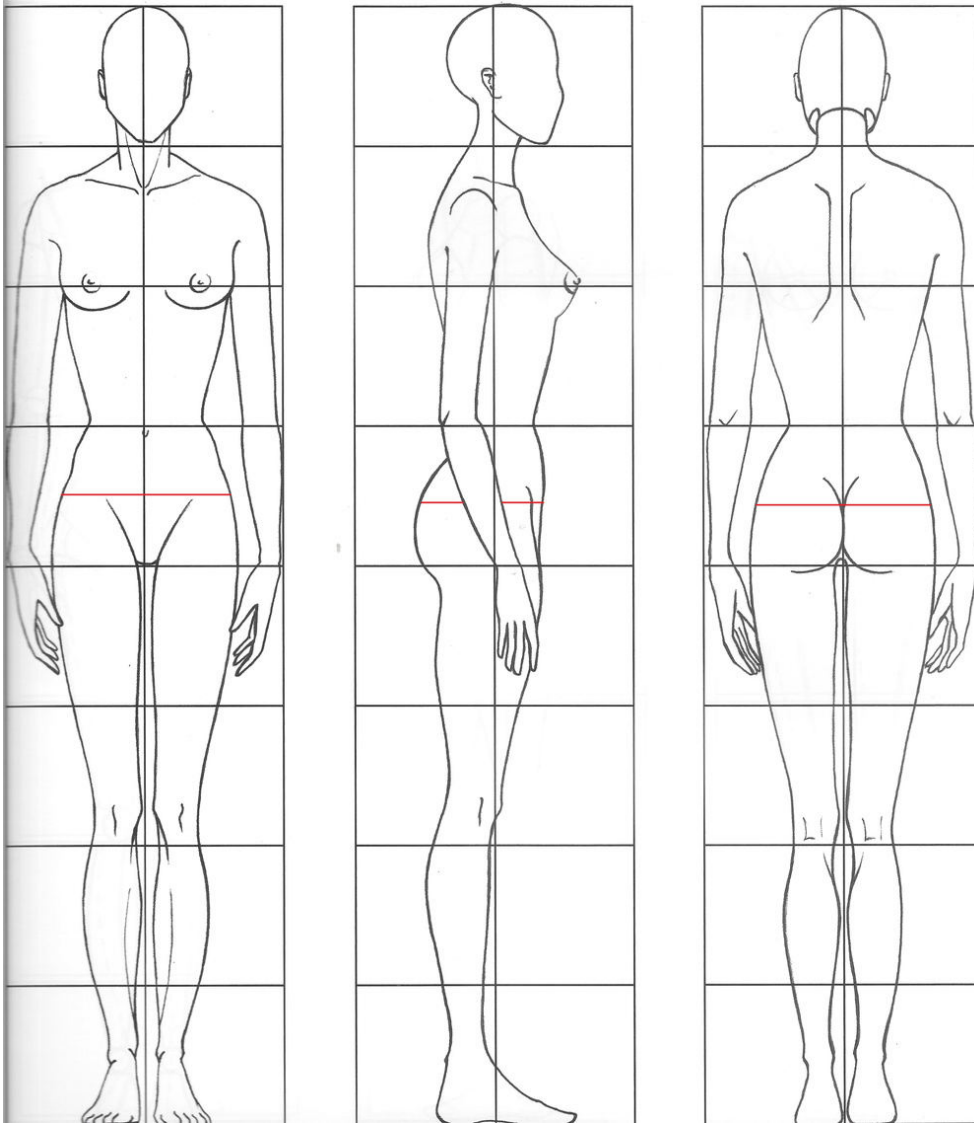
Posizionati davanti a uno specchio.

Fai passare il metro dietro la schiena e sotto al seno, a metà distanza tra il seno e la vita. Il metro deve essere parallelo al pavimento. Segna la misura.

8 - Underbust circumference

Stand in front of a mirror.

Run the tape measure behind your back and under your breasts, halfway between the breast and the waist. The tape measure must be parallel to the floor. Mark the measure.



9 – Circonferenza Basso Ventre

Posizionati davanti a uno specchio.

Individua il punto più sporgente del ventre (pancetta!) e passa un nastro lungo la circonferenza. Il nastro deve essere parallelo a quello della vita e del bacino e al pavimento.

Misura questa circonferenza.

9 - Lower Belly Circumference

Stand in front of a mirror.

Find the most protruding point of the belly (bacon!) And pass a ribbon around the circumference. The tape should be parallel to that of the waist and pelvis and to the floor.

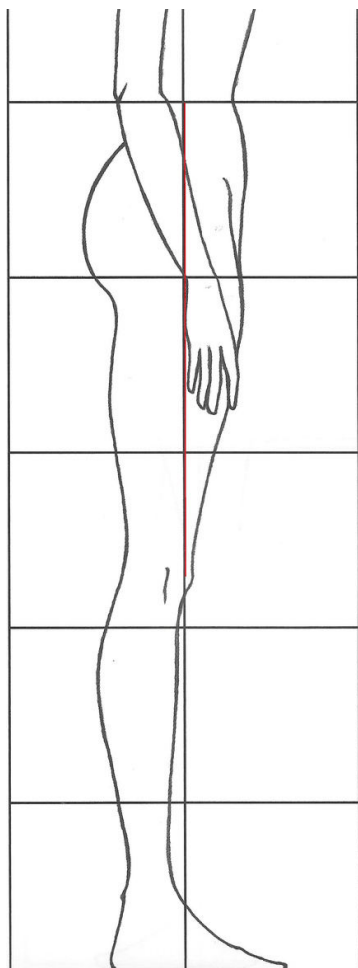
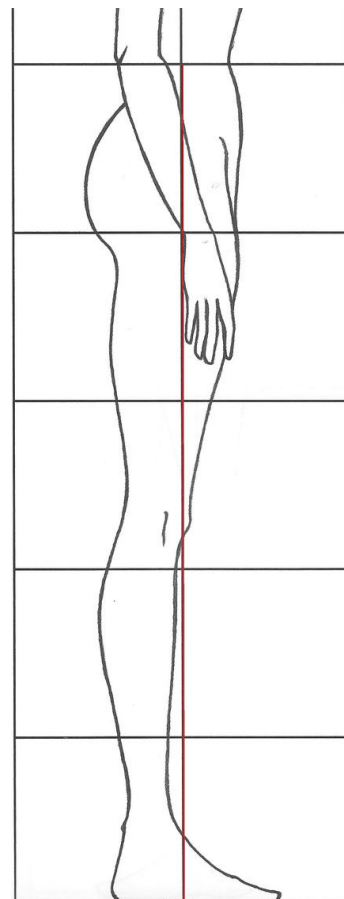
Measure this circumference.

10 - lunghezza gambe

Indossare le scarpe che verranno usate con il capo
Dal nastro sulla circonferenza vita far scendere il metro lungo il fianco fino a terra. Fate leggere da qualcuno la misura e segnatela.

10 - leg length

*Wear the shoes that will be used with the garment
From the tape on the waist circumference, drop the tape measure along the side to the ground. Have someone read the measurement and write it down.*



11 - Lunghezza ginocchio

Come per la lunghezza gamba, far scendere il metro lungo il fianco e leggere la misura ad altezza metà ginocchio.

11 - Knee length

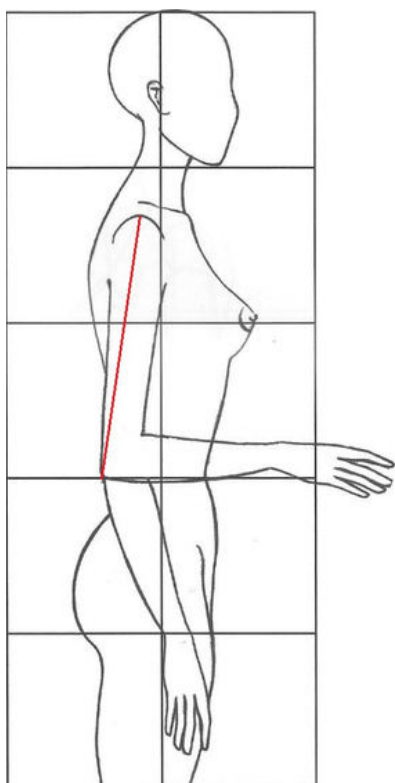
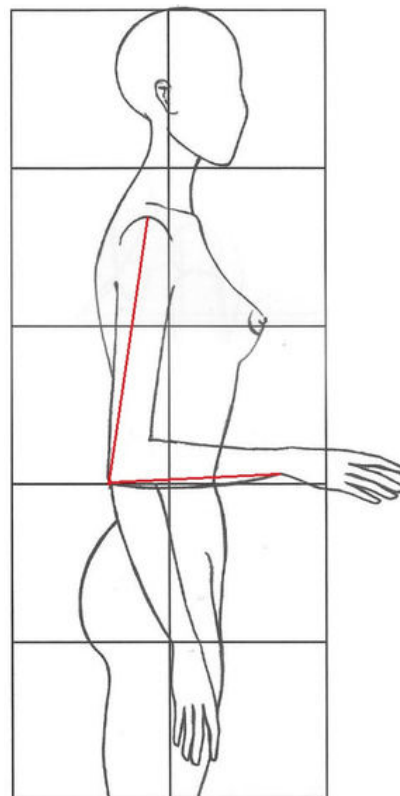
As for the leg length, drop the tape measure along the side and read the measurement at mid-knee height.

12 - Lunghezza manica

Dal punto più sporgente della spalla, tenendo il gomito piegato a 90 gradi, far scendere sul lato il metro passarlo sotto al gomito e arrivare fino al polso. Far leggere la misura a qualcuno e segnatela.

12 - Sleeve length

From the most protruding point of the shoulder, keeping the elbow bent at 90 degrees, drop the tape measure on the side, pass it under the elbow and reach up to the wrist. Have someone read the measurement and write it down.



13 - Lunghezza gomito

Dal punto più sporgente della spalla far scendere il metro fino al gomito. Far leggere la misura a qualcuno e segnatela.

13 - Elbow length

From the most protruding point of the shoulder, drop the tape measure to the elbow. Have someone read the measurement and write it down.

TABELLA MISURE/MESURE TAB

TYPE	CM	INCH
1 – ALTEZZA/HEIGHT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 – CIRCONF TORACE/CHEST CIRC	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 – CIRCONF SENO/BUST CIRC	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 – ALTEZZA SENO/BREAST HEIGHT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 – DISTANZA SENO/SINE DISTANCE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 – CIRCONF VITA/WAIST CIRC	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 – CIRCONF BACINO/PELVIS CIRC	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 – CIRCONF SOTTOSENO/UNDERBUST CIRC	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 – CIRCONF BASSO VENTRE/LOWER BELLY CIRC	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 – GAMBE/LEGS	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 – GINOCCHIO/KNEE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 – BRACCIO/ARM	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 – GOMITO/ELBOW	<input type="text"/>	<input type="text"/>