



Creazione Body per Ritmica

Patty M 

PRENDERE LE MISURE

Chi ben comincia è a metà dell'opera



INDICAZIONI GENERALI

Per realizzare al meglio un body personalizzato, è necessario prendere in maniera molto precisa, una serie di misure; le misure devono essere prese con la sola biancheria intima o con un sotto body.

Seguite tutti i suggerimenti che di seguito vi indicherò, questi vi permetteranno di avere misure corrette ed elimineranno tutti i dubbi sul vostro operato.

Per prendere le misure è necessario avere un metro da sarta ed un cordino (nastro, elastico, spago...ecc.). Il cordino deve essere legato in vita come una cintura, appena sopra l'ombelico e sarà il punto di riferimento, in fase di misurazione.

Il metro non deve essere troppo stretto, ma nemmeno troppo morbido: deve abbracciare la persona.

La ragazza a cui si prende la misura non deve trattenere il respiro o tirare dentro la pancia ma non deve essere troppo rilassata.

VERIFICHIAMO LE MISURE

Dopo aver preso le misure ci sono due controlli fondamentali da eseguire.

Prima verifica

Determinare la misura del torace, in linea di massima la distanza spalla-vita corrisponderà alla metà della misura del torace.

Confrontate la misura della distanza spalla-vita che avete preso, con la abella sottostante, la vostra misura deve essere uguale.

bambine fino a 16 anni

altezza atleta	110	116	122	128	134	140	148	152	158	164	169	174
spalle-vita	28,7	30	31,2	32,5	33,7	35	36,5	38	39,5	41	42,3	43,5

ragazze oltre 16 anni

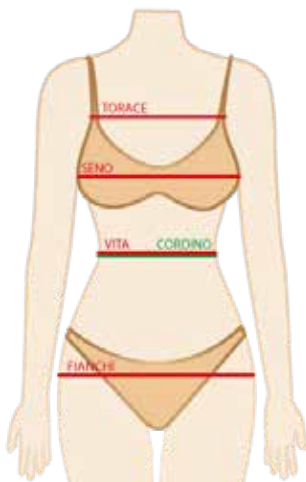
altezza atleta	157	160	163	166	169	172	175	178	179	180
spalle-vita	43	44	44,7	45,5	46,3	47	48	48,7	49,5	50,5

Seconda verifica

Moltiplicare per 2 la misura Altezza-spalla vita davanti, togliere 2 cm e sommare la misura lunghezza totale cavallo. Il totale ricavato deve corrispondere cm + o - alla misura uovo.



MISURE



Torace: passare il metro sotto alle ascelle

Seno: passare il metro sulla sporgenza massima del seno

Vita: È il punto dove avete posizionato il cordini ed è il più stretto della persona

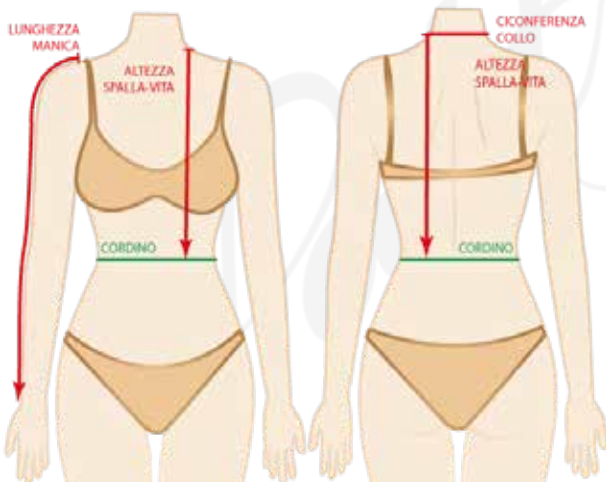
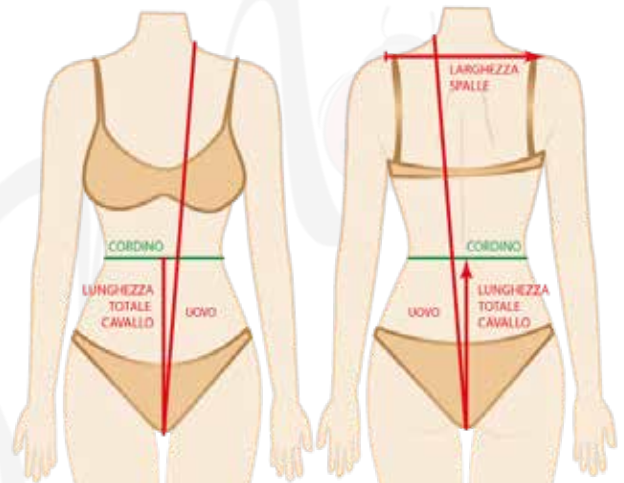
Fianchi: È la parte più sporgente del bacino

NB: prendere tutte le misure partendo da un punto e, abbracciando l'atleta, tornare allo stesso punto

Uovo: si ottiene partendo dalla parte più alta della spalla, passare sulla vita e sotto il cavallo, fino a tornare al punto di partenza

Lunghezza totale cavallo: si misura dal cordini davanti si passa tra le gambe e finisce al cordini dietro

Larghezza Spalle: la misura si prende dall'osso della spalla destra all'osso della spalla sinistra



Altezza Spalla-Vita davanti: la misurazione parte dalla parte più alta della spalla, scende sul seno fino al cordini in vita

Altezza Spalla-vita dietro: stessa misurazione del davanti ma fatta sulla schiena

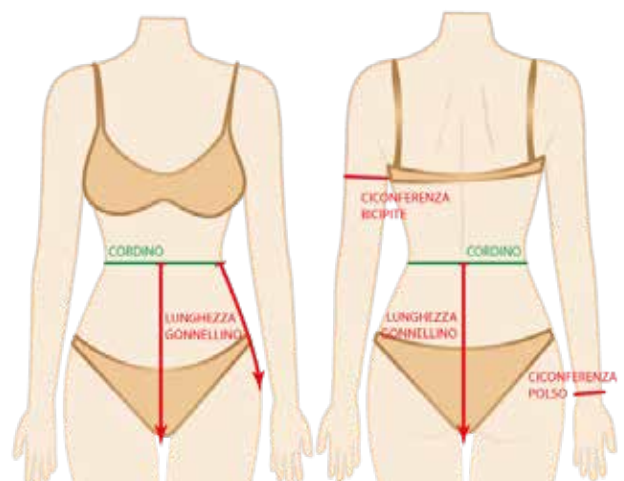
Circonferenza collo: Si prende la circonferenza, alla base del collo

Manica: si prende la misura della lunghezza dalla base della spalla, fino al polso.

Circonferenza Bicipite: misurare la circonferenza del bicipite

Circonferenza polso: misurare la circonferenza del polso

Lunghezza gonnellino davanti-dietro-laterale: prendere la misura dal cordini fino alla lunghezza desiderata, davanti, dietro e sul fianco



ATLETA

.....
nome e cognome età

.....
società altezza

MISURE INDISPENSABILI

Torace	<input type="text"/>	Seno	<input type="text"/>	Vita	<input type="text"/>
Fianchi	<input type="text"/>	Uovo	<input type="text"/>	Lunghezza tot. cavallo	<input type="text"/>
Larghezza spalle	<input type="text"/>	Altezza spalla-vita davanti	<input type="text"/>	Altezza spalla-vita dietro	<input type="text"/>
Circonfer. collo	<input type="text"/>	Manica	<input type="text"/>	Circonfer. bicipite	<input type="text"/>
Circonfer. polso	<input type="text"/>				
Lunghezza gonnellino					
Davanti	<input type="text"/>	Dietro	<input type="text"/>	Laterale	<input type="text"/>

MISURE AGGIUNTIVE

possono essere necessarie in base al modello del body

Circonfer. coscia <small>(misurare la parte più larga della coscia)</small>	<input type="text"/>	Circonfer. ginocchio <small>(misurare intorno al ginocchio)</small>	<input type="text"/>	Circonfer. caviglia <small>(misurare intorno alla caviglia)</small>	<input type="text"/>
Circonfer. piede <small>(misurare intorno al piede)</small>	<input type="text"/>	Lunghezza gamba interna <small>(si misura la gamba dalla parte interna, dal cavallo alla caviglia)</small>	<input type="text"/>		

