

Toma de medidas

Resulta difícil tomarse las medidas una misma, por lo que conviene contar con la ayuda de otra persona, una cinta métrica, un bolígrafo y papel. Se recomienda tomar las medidas frente a un espejo para comprobar la ubicación de la cinta métrica por detrás.

Hay que colocarse dos cintas auxiliares: una en la cintura y otra en el cuello. Para hacerlas, se dobla en tres partes una tira de algodón de 4 cm de ancho, se marca con la plancha y se corta del largo necesario.

Tras colocar una cinta auxiliar alrededor de la cintura natural, hay que sujetarla con un imperdible. La cinta auxiliar del cuello se coloca de forma que quepa un dedo cómodamente entre la cinta y el cuello, de modo que la cinta repose sobre la base del cuello.

Al tomar las medidas, la modelo debe estar de pie con una postura relajada, dejando caer los brazos a los lados. Las medidas se toman sobre la ropa interior (braguitas y una camiseta interior ligera o un sujetador) y ciñendo la cinta métrica al cuerpo, pero sin apretar.

Altura

De pie, con la espalda y los talones contra una pared, marcar el punto más alto de la cabeza con la ayuda de un objeto recto (como un libro). La altura será la distancia desde el suelo hasta la marca.

1. Pecho

Con la cinta métrica en horizontal sobre el pecho y los omóplatos, medir el contorno del cuerpo.

2. Cadera

Medir el perímetro de la cadera en el punto más prominente del trasero (habitualmente, unos 19-22 cm por debajo de la cintura).

3. Cintura

Perímetro de la cintura natural sin la cinta auxiliar.

4. Exterior de pierna

Distancia desde la cintura hasta el suelo, medida desde el borde inferior de la cinta auxiliar de la cintura.

5. Largo de hombro

Distancia desde la base del cuello hasta el extremo del hombro.

6. Largo de brazo

Distancia desde el extremo del hombro hasta la muñeca, colocando la cinta métrica sobre el codo y con el brazo ligeramente doblado.

7. Ancho de espalda

Medida de la espalda entre los bordes interiores de los brazos, situando la cinta métrica por encima de los omóplatos y unos 10-12 cm por debajo de la vértebra superior del cuello.

8. Perímetro de brazo

Contorno de la zona media de la parte superior del brazo.

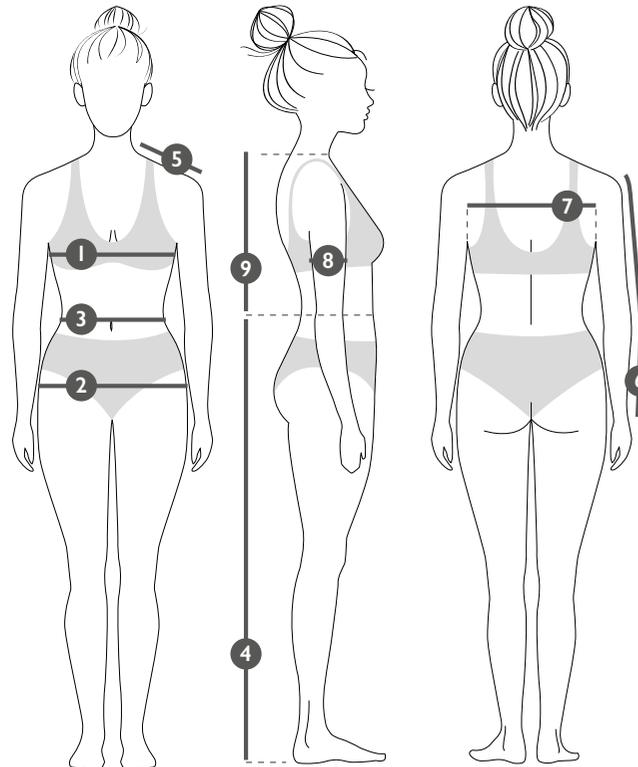
9. Largo de espalda

Distancia desde la base del cuello hasta el borde inferior de la cinta auxiliar de la cintura.

MUJER 34-52, altura 168 ± 4 cm

corote normal

Talla	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
1. Pecho	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
2. Cadera	90	93	96	99	102	106	110	115	120	125
3. Cintura	64	67	70	74	78	82	86	91	97	103
4. Exterior de pierna	106	106	106	107	107	107	107	107	108	108
5. Largo de hombro	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,2	14,4	14,6
6. Largo de brazo	59,3	59,7	60	60,2	60,4	60,6	60,8	61	61,2	61,4
7. Ancho de espalda	33,9	34,7	35,6	36,5	37,6	38,6	39,6	40,8	42,0	43,2
8. Perímetro de brazo	24,9	26,2	27,5	28,8	30,1	31,4	32,8	34,2	35,6	37
9. Largo de espalda	40,4	40,6	40,9	41,1	41,3	41,5	41,7	41,9	42,1	42,3



Leer con atención las instrucciones de toma de medidas de la página I.

Altura:	Talla:
---------	--------

	Medida personal (cm)	Medida de referencia de la tabla (cm)*	Diferencia**
1. Pecho			
2. Cadera			
3. Cintura			
4. Exterior de pierna			
5. Largo de hombro			
6. Largo de brazo			
7. Ancho de espalda			
8. Perímetro de brazo			
9. Largo de espalda			

* Las medidas de referencia que aparecen en la tabla de medidas (cm):

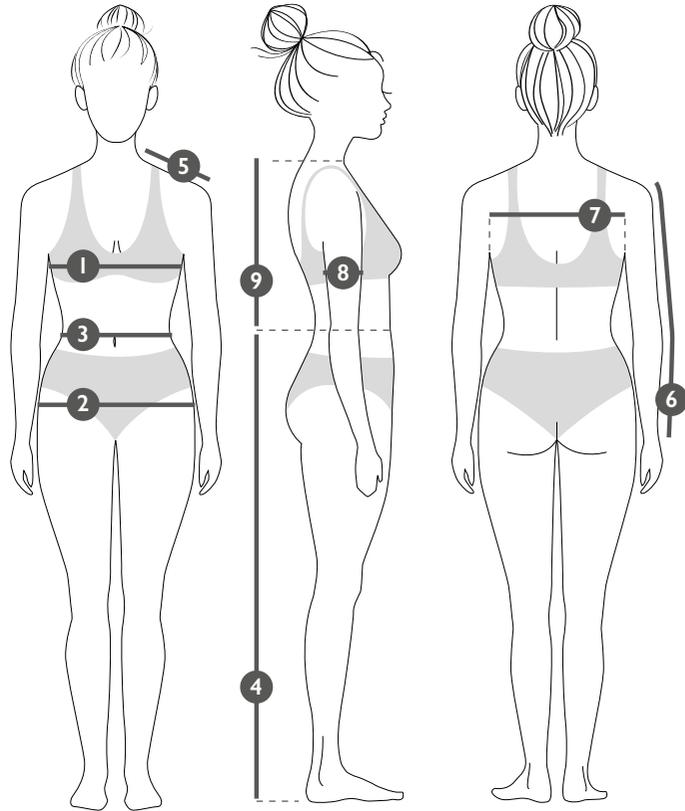
- Al confeccionar una prenda de arriba (como blusas, chaquetas y abrigos), hay que localizar en la tabla la medida de pecho más cercana a la tomada a fin de determinar la talla de la prenda y, a continuación, rellenar las demás medidas de referencia para esa talla.
- Al confeccionar una prenda de abajo (como faldas o pantalones), hay que localizar en la tabla la medida de cadera más cercana a la tomada a fin de determinar la talla de la prenda y, a continuación, rellenar las demás medidas de referencia para esa talla.

** Diferencia: La diferencia entre la medida de referencia y la tomada (cm).

Cómo elegir la talla adecuada

Las tallas de adulto se seleccionan según el contorno del pecho (en blusas, chaquetas, abrigos, etc.) o según el contorno de la cadera (en pantalones y faldas). Si se va a confeccionar un vestido, un abrigo o una chaqueta larga, es preciso anotar las medidas de pecho y cadera.

Las medidas que indican las tablas son sobre el cuerpo. Los patrones ya incluyen el margen necesario para que las prendas resulten cómodas. Los patrones se han diseñado para mujeres de entre 164 y 172 cm de altura. Las personas mucho más altas o bajas tendrán que hacer las modificaciones necesarias en los patrones antes de cortar la tela. En estos casos, habrá que comprobar el largo del medio trasero de las blusas o camisetas y el largo de las mangas y las perneras.



MUJER 34–52, altura 168 ± 4 cm

corte normal

Talla	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
1. Pecho	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
2. Cadera	90	93	96	99	102	106	110	115	120	125
3. Cintura	64	67	70	74	78	82	86	91	97	103
4. Exterior de pierna	106	106	106	107	107	107	107	107	108	108
5. Largo de hombro	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,2	14,4	14,6
6. Largo de brazo	59,3	59,7	60	60,2	60,4	60,6	60,8	61	61,2	61,4
7. Ancho de espalda	33,9	34,7	35,6	36,5	37,6	38,6	39,6	40,8	42,0	43,2
8. Perímetro de brazo	24,9	26,2	27,5	28,8	30,1	31,4	32,8	34,2	35,6	37
9. Largo de espalda	40,4	40,6	40,9	41,1	41,3	41,5	41,7	41,9	42,1	42,3