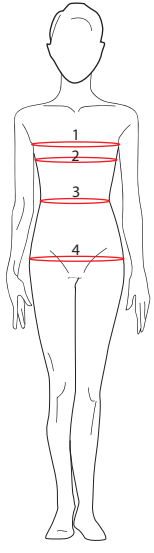
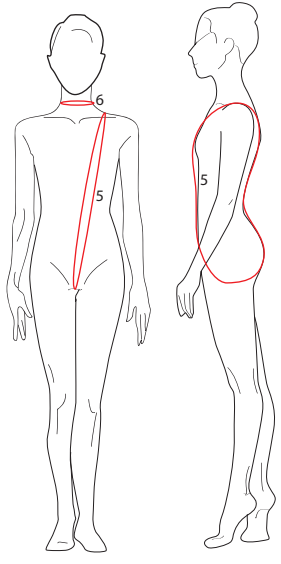



1.**Contorno sisa-pecho**.
Pasamos la cinta métrica justo debajo de las axilas.

2.**Contorno pecho**.
Pasamos la cinta métrica alrededor del pecho, justo en la zona que mas sobresale este.

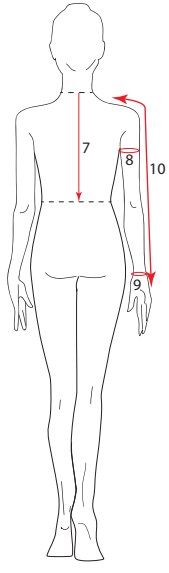
3. **Contorno cintura.**
Pasamos la cinta métrica alrededor de la cintura. Para saber donde cae la cintura, podremos una cinta elastica alrededor de la cintura y esta quedará justo en el hueco exacto donde comienza nuestra cintura.

4. **Contorno cadera.**
Pasamos la cinta métrica alrededor de la zona más prominente de los glúteos.




5. **Perímetro total cuerpo.**
Comenzamos poniendo la cinta métrica desde el comienzo del hombro en recto pasando por la zona inguinal subiendo por la espalda hasta el comienzo del hombro.

6. **Contorno cuello.**
Tomar la medida pasando la cinta métrica alrededor de la zona más estrecha del cuello.

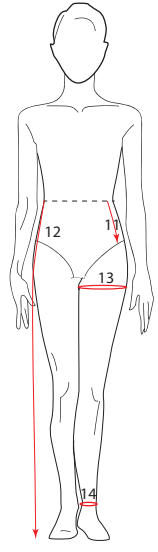



7. **Largo espalda.**
Esta medida se toma desde la vertebra del cuello más saliente bajado recto por la espalda hasta la cinta que tenemos anudada en la cintura.

8. **Contorno brazo.**
Se toma pasando la cinta métrica alrededor del brazo justo debajo de la axila.

9. **Contorno muñeca.**
Se toma la medida pasando la cinta alrededor de la muñeca.

10. **Largo brazo.**
Comenzamos desde la protuberancia del hueso del hombro pasando por el codo hasta la muñeca añadiendo 3 cms más.

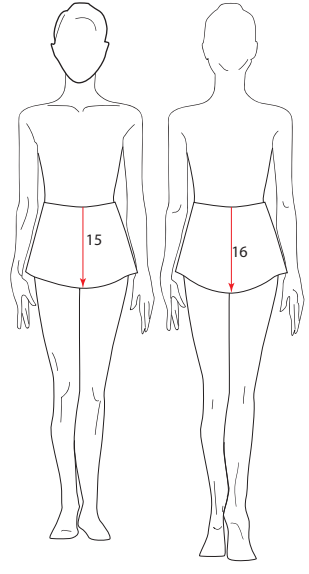



11. **Largo costado cadera.**
Esta medida se toma desde la linea de la cintura en el costado hasta el punto donde llega la braga de maillot.

12. **Largo total pierna.**
Toma la medida desde la cintura hasta el suelo.

13. **Contorno muslo.**
Pasa la cinta métrica alrededor del muslo, justo en donde empieza la pierna.

14. **Contorno tobillo.**
toma la medida en la parte mas estrecha del tobillo.




15. Largo falda delantero.
Tomar la medida desde el centro de la cintura delantero hasta el largo total de la falda .

16. Largo falda espalda.
Tomar la medida desde el centro de la cintura espalda hasta el largo total falda.