

**PRIVADO Y CONFIDENCIAL**  
**FB/200 - FGA/200 TABLA DE MEDIDAS**

Cliente: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**Importante:** es esencial que las mediciones que registre sean lo más exactas posible. Debe prestarse un gran cuidado y atención a esta tarea. Tómese mucho tiempo y repita el procedimiento de medición hasta que esté seguro de que está registrando valores coherentes y precisos.

**textcolormypurpleEstas correas están remachadas y no son ajustables.** Si bien los pequeños errores no son difíciles de corregir, los más importantes supondrán invariablemente un mayor coste. Para tomar las medidas, lo mejor es utilizar una cinta métrica normal de tela o plástico, como las que se utilizan en costura. El ajuste debe ser más ceñido que holgado, ya que la experiencia demuestra que un ajuste ceñido es mucho más cómodo y seguro que uno holgado.

El usuario debe permanecer erguido con los pies separados unos 60 cm y las manos colocadas en la nuca mientras se toman las medidas. **Este cinturón está diseñado para ajustarse alrededor de la cintura y no puede llevarse en las caderas como algunos vaqueros, pantalones y faldas de moda. El punto de referencia principal para todas las medidas es el borde inferior de la cintura,** por lo que es de vital importancia que se mida para que se ajuste a la **cintura**.

Para la persona con una figura más rellena o sin cintura, el Cinturón sólo será seguro si la cintura es más pequeña que la circunferencia de las caderas. La medida **M** debe utilizarse para determinar esto, y el grado de incomodidad resultante. **Todas las medidas deben tomarse junto a la piel.**

**Indicar Centímetros o Pulgadas.**

Descripción			Centímetros / Pulgadas
A	Cintura normal	A =	
B	Cintura controlada (respire hondo y tire hacia dentro para hacerla lo más pequeña posible)	B =	
C	Marca 2 hasta el comienzo de los labios mayores	C =	
D	Marca 2 hasta el final de los labios mayores	D =	
E	Marca 2 hasta el clítoris	E =	
I	Marca 2 entre las piernas y el ano	I =	
J	Marca 2 entre las piernas y las nalgas hasta la cintura posterior	J =	
L	Cintura trasera entre las nalgas y el ano	L =	
M	Medida de la cintura utilizando un cinturón de 2,5 cm de anch.	M =	
N	Circunferencia de la cadera	N =	
P	Altura	P =	

**Notas importantes sobre las medidas, léalas antes de empezar a medir.**

1. Ajústese un cinturón de 2,5 cm alrededor de la cintura asegurándose de que esté horizontal y no hundido por delante. Haga una marca (marca 1) en el centro de la parte delantera de la persona a medir, a la altura de la parte inferior del cinturón. (Según la anatomía, por encima, por debajo o sobre el ombligo).
2. Ajuste el cinturón a la circunferencia más pequeña en la que crea que puede llevarlo y marque la posición en el cinturón. No caigas en la tentación de conformarte con un ajuste cómodo y agradable, procura que quede más ajustado que holgado.
3. Localiza el centro de la cintura y márcalo (marca 2) también a la altura de la parte inferior del cinturón. Haga otras dos marcas (marca 3 y marca 4) a 7,5 cm a izquierda y derecha del centro.

