

**PRIVADO Y CONFIDENCIAL**  
**TABLA DE MEDIDAS FB/100**

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

Date: \_\_\_\_\_

**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.

**Estas 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.**

**Indique centímetros o pulgadas.**

Descripción		Centímetros / Pulgadas	
A	Cintura normal	A =	
B	Cintura controlada (respira hondo y tira hacia dentro para hacerla lo más pequeña posible).	B =	
C	Cintura delantera hacia abajo entre las piernas hasta el comienzo de los labios mayores	C =	
D	Cintura delantera hacia abajo entre las piernas hasta el final de los labios mayores	D =	
E	Cintura delantera hasta el clítoris	E =	
I	Frente de la cintura entre las piernas hasta el ano	I =	
J	Cintura delantera entre las piernas y las nalgas hasta la cintura trasera	J =	
K	Cintura delantera entre las piernas y por encima de las nalgas hasta la cintura trasera	izquierda =	
		derecha =	
L	Cintura trasera entre las nalgas y el ano	L =	
M	Medida de cintura con cinturón de 2,5 cm de ancho.	M =	
N	Circunferencia de la cadera	N =	
P	Altura	P =	

**Notas importantes sobre las medidas por favor leer antes de empezar a medir.**

1. Abroche alrededor de la cintura un cinturón de una pulgada (2,5 cm) de ancho 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. (Dependiendo de la anatomía, por encima, por debajo o sobre el ombligo).
2. Ajuste el cinturón a la circunferencia más pequeña a la que crea que puede llevarlo y marque la posición en el cinturón. En No caigas en la tentación de conformarte con un ajuste cómodo y agradable, procura que quede más ajustado que holgado.
3. Haga una marca (marca 2) en el centro de la espalda del usuario a la altura de la parte inferior del cinturón.
4. Haga marcas (marcas 3 y 4) a 7,5 cm a cada lado de la marca 2, también a nivel con la parte inferior del cinturón.

