



GUIDE TO MEASURE /
GUIA PARA TOMAR
MEDIDAS



Vola®



Read the instructions first then proceed to measure. You need:

- 1-Someone to help taking the measurements.
- 2-Measuring tape
- 3-Any cord you can wrap around your waist

Take all measurements in tight underwear, stand up straight. Use a cord, wrap it around your waist, above the hip bones and below the lowest ribs, it should sit a bit above your belly button. try to keep it horizontally leveled while taking measure 15 to 20. Use the images as a guide, check each measure twice.

Lea las instrucciones primero y después proceda a medir. Se necesita:

- 1- Alguien que ayude a tomar las medidas
- 2- Cinta metrica
- 3- Cualquier cuerda que pueda amarrar alrededor de su cintura

Tome todas las medidas en ropa interior ajustada y en postura erguida, use el cordon amarrando alrededor de la cintura por encima de los huesos de la cadera y debajo de las costillas mas bajas, justo encima del ombligo. intente mantenerlo nivelado horizontalmente mientras toma las medias 15 a 20. Use las fotos como guía , revise dos veces cada medida .

nombre:

correo:

1.



WRIST / MUÑECA

Measure around wrist /
mida alrededor de la muñeca

cm

2.



FOREARM / ANTEBRAZO

Measure around around widest part of forearm /
Mida el punto más ancho alrededor
del antebrazo

cm

3.



ELBOW / CODO

Measure around Elbow at 60° angle approx. /
Doble el brazo aprox. 60 °, mida alrededor del
codo como se muestra en la imagen

cm

4.



BICEPS / BICEPS

Measure around widestpoint of biceps while
flexing /
Mida alrededor del punto más ancho del bí-
ceps mientras se tensiona

cm

5.



SHOULDER / HOMBRO

With arms down, keeping the tape vertical
measure around armpits /
Con los brazos hacia abajo, manteniendo la
cinta vertical, mida alrededor de la axila

cm

6.



ELBOW TO WRIST / CODO A MUÑECA

Measure from the elbow to the wrist /
Mida desde el codo hasta la muñeca

cm

7.



SHOULDER TIP TO ELBOW / PUNTA DE
HOMBRO A CODO

Mark with a pen the tip of your shoulder (as
shown in the picture). Measure from the mark to
the elbow /

Marque con un esfero la punta de su hombro.
Mida desde la marca hasta el codo

cm

8.



NECK TO SHOULDER TIP / BASE DEL
CUELLO A PUNTA DE HOMBRO

Measure from the base of the neck (side) to the
mark on the tip of your shoulder /

Mida la distancia desde la base del cuello (lateral)
hasta la marca de la punta del hombro

cm

9.



NECK / CUELLO

Measure around neck, down to the hole on your
throat /

Mida alrededor del cuello, hasta donde se juntan
los huesos de la clavícula



cm

10.



BREAST / BUSTO - PECHO

Measure at the widest point of chest /
Mida alrededor de la parte más ancha

cm

11.



CHEST WIDTH / ANCHO DE PECHO

With arms down, measure the front part of your chest /
Con los brazos hacia abajo, mida el ancho frontal de la parte superior del pecho

cm

12.



BREAST HEIGHT / ALTURA DEL PECHO
(women / mujeres)

vertical line measure, taken from the lower side of neck to the nipple /
Mida verticalmente desde donde el hombro y el cuello se unen, hasta el punto más prominente (centro) del pecho de la parte superior del pecho

cm

13.



CUPS SEPARATION / SEPARACIÓN DE BUSTO
(women / mujeres)

Nipple to nipple /
Medida de pezón a pezón

cm

14.



SHOULDER TIP TO BELLY BUTTON / PUNTA DEL HOMBRO A OMBLIGO (men / hombres)

Measure from the tip of the shoulder to the belly button /
Mida desde la marca en la punta del hombro hasta el ombligo

cm

15.



WAIST / CINTURA

Tie a cord around your waist at belly button height, measure your waist /

Átase un cordón alrededor de la cintura a la altura del ombligo, mida su cintura

cm

16.



LOWER WAIST / CINTURA BAJA

Measure around the body, (7cm-3 inches approx. Below the cord height) /

Mida su cintura a 7 cm. /3 pulgadas aproximadamente por debajo de la altura del cordón

cm

17.



CHEST (VERTICAL) / PECHO (VERTICAL)

Measure from where the collar bones meet down to the cord on your waist /

Desde la garganta (parte superior del esternon) hasta el cordón que esta amarrado a tu cintura

cm

18.



BACK (VERTICAL) / ESPALDA (VERTICAL)

Measure from the base of the neck down to the cord around your waist /

Desde la 7 vertebra cervical (parte superior del cuello de una camiseta) hasta la cuerda amarrada en la cintura)

cm

19.



TORSO / TORSO

Standing straight; measure from where the collar bones meet, pass the tape between the legs, then up to the neck base. (Route the tape inside the cord around your waist) /

Con postura erguida tome desde la parte superior del esternon , pase el metro entre las piernas sin dejar espacio y tampoco presionar en los genitales, suba por la espalda hasta la base de la nuca o 7a cervical, Nota el metro debe pasar entre el cordón alrededor de la cintura y el cuerpo por delante y por detrás

cm

20.



RISE / TIRO

From the cord on your waist, down and between the legs, then up to the back until the cord around your waist /

Mida desde parte delantera del cordon en la cintura (ombligo) pasando entre las piernas sin dejar espacio y tampoco presionar en los genitales hasta el cordon en la espalda

cm

21.



HIPS / CADERA

Measure at widest point, keeping the measuring tape horizontal straight /

Mida alrededor del punto mas ancho de la cadera manteniendo el metro horizontal

cm

22.



TIGH AT WIDEST POINT / MUSLO PARTE MÁS ANCHA

Measure the highest - widest part of thigh /

Mida la parte mas ancha del muslo

cm

23.



KNEE / RODILLA

Around knee at widest point /

Alrededor de la rodilla en el punto mas ancho

cm

24.



CALF / PANTORRILLA

Around Calf at widest point /

Mida alrededor de la pantorrilla en el punto más ancho

cm

25.



ANKLE / TOBILLO

Measure around ankle right above the ankle ball bone /

Mida alrededor del tobillo

cm

26.



OUTSEAM / LARGO EXTERIOR PIERNA

From the cord around your waist, to the floor (no shoes) /

Mida por el lado Desde el cordon (alrededor de la cintura) hasta el piso (sin zapatos)

cm

27.



INSEAM / ENTREPIERNA AL PISO

From the crotch to the floor (no shoes) /

Mida desde la parte mas alta de la entrepierna hasta el piso (sin zapatos)

cm

28.



KNEE TO FLOOR / RODILLA AL PISO

Measure from the inner part of the knee to the floor /

Mida desde el centro de la rodilla hasta el piso (sin zapatos)

cm