

	TORACE (cm)	VITA (cm)	FIANCHI (cm)	ALTEZZA (cm)
YXS	65	58	76	1,28
	70	61	78	1,40
XXS	70	61	80	1,40
	75	66	83	1,50
XS	75	66	86	1,50
	80	73	92	1,60
S	84	76	96	1,70
	90	82	102	1,74
M	90	82	102	1,74
	94	85	106	1,80
L	94	85	106	1,80
	98	88	110	1,84
XL	98	88	110	1,84
	102	91	114	1,88
XXL	102	91	114	1,88
	106	94	118	1,92
XXXL	1,06	94	118	1,92
	1,10	97	122	1,94
XXXXL	1,10	97	122	1,94
	1,14	100	126	1,96

COME PRENDERE LE MISURE

1. Altezza

Scalzo, appoggiati ad un muro in posizione eretta facendo in modo che scapole, glutei e talloni aderiscano alla parete.

Poni una squadra sul capo esercitando una leggera pressione per comprimere i capelli e segna il punto indicato con una matita.

Tenendo un metro in posizione perfettamente verticale misura l'altezza.

2. Torace

La circonferenza del torace viene misurata in piedi, con le braccia rilassate ai lati del corpo; i palmi delle mani sono rivolti verso le cosce.

Il metro va sistemato appena al di sotto dei capezzoli nell'uomo e subito al di sotto del seno nella donna.

3. Vita

Misurare intorno alla parte più stretta, mantenendo il metro in orizzontale.

4. Fianchi

Misura della circonferenza del bacino presa all'altezza delle natiche, mantenendo il metro in orizzontale.

