

ROPA HOMBRE (abbigliamento uomo / roupa homem / vêtements homme / man clothing / Bekleidung Mann)

TALLA EU	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64
TALLA int.	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL				
B. PECHO (cm)	78 - 82	82 - 86	86 - 90	90 - 94	94 - 98	98 - 102	102 - 106	106 - 110	110 - 114	114 - 118	118 - 122	122 - 126	126 - 130
C. CINTURA (cm)	64 - 68	68 - 72	72 - 76	76 - 80	80 - 84	84 - 88	88 - 92	92 - 96	96 - 100	100 - 104	104 - 108	108 - 112	112 - 116
D. CADERA(cm)	79 - 83	83 - 87	87 - 91	91 - 95	95 - 99	99 - 103	103 - 107	107 - 111	111 - 115	115 - 119	119 - 123	123 - 127	127 - 131
E. MUSLO (cm)	48 - 49	50 - 51	52 - 53	54 - 55	56 - 57	58 - 59	60 - 61	62 - 63	64 - 65	66 - 67	68 - 69	70 - 71	72 - 73
F. BRAZO (cm)	49 - 50	51 - 52	53 - 54	55 - 56	57 - 58	59 - 60	61 - 62	63 - 64	65 - 66	67 - 68	67 - 68	69 - 70	69 - 70
G. PIERNA (cm)	71 - 72	73 - 74	75 - 76	77 - 78	79 - 80	81 - 82	83 - 84	85 - 86	87 - 88	89 - 90	89 - 90	91 - 92	91 - 92
H. ALTURA (cm)	150 - 156	157 - 163	164 - 167	168 - 171	172 - 175	176 - 179	180 - 183	184 - 187	188 - 191	192 - 195	192 - 195	196 - 199	196 - 199

A=cuello/collo/pescoço/cou/neck/hals

C =cintura/vita/cintura/taille/waist/taille

E = muslo/coscia/coxa/cuisse/tight/ Oberschenkel

G =pierna/gamba/perna/jambe/inseam/ Schrittlänge

B=pecho/torace/tronco/poitrine/chest/brust

D =cadera/anca/quadril/hanches/hip/ Hüfte

F =brazo/braçio/braço/bras/arm/ Armlänge

H =altura/altezza/altura/ hauteur/height/ Höhe

ROPA MUJER (abbigliamento donna / mulher roupa / vêtements femme / woman clothing / Bekleidung Frau)

TALLA EU	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
TALLA int.	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL		
A. TORAX (cm)	74 - 78	78 - 82	82 - 86	86 - 90	90 - 94	94 - 98	98 - 102	102 - 106	106 - 110	110 - 114
B. PECHO (cm)	78 - 82	82 - 86	86 - 90	90 - 94	94 - 98	98 - 102	102 - 106	106 - 110	110 - 114	114 - 118
C. CINTURA (cm)	58 - 62	62 - 66	66 - 70	70 - 74	74 - 78	78 - 82	82 - 86	86 - 90	90 - 94	94 - 98
D. CADERA(cm)	82 - 86	86 - 90	90 - 94	94 - 98	98 - 102	102 - 106	106 - 110	110 - 114	114 - 118	118 - 122
E. MUSLO (cm)	50 - 51	52 - 53	54 - 55	56 - 57	58 - 59	60 - 61	62 - 63	64 - 65	66 - 67	68 - 69
F. BRAZO (cm)	72 - 73	74 - 75	75 - 76	76 - 77	78 - 79	80 - 81	82 - 83	84 - 85	86 - 87	86 - 87
G. PIERNA (cm)	50 - 51	52 - 53	54 - 55	56 - 57	58 - 59	60 - 61	62 - 63	62 - 63	64 - 65	64 - 65
H. ALTURA (cm)	157 - 160	161 - 164	165 - 168	169 - 172	173 - 176	177 - 180	181 - 184	182 - 184	185 - 188	185 - 188

A=torax/torace/busto/buste/chest/torax

C =cintura/vita/cintura/taille/waist/taille

E = muslo/coscia/coxa/cuisse/tight/ Oberschenkel

G =pierna/gamba/perna/jambe/inseam/ Schrittlänge

B=pecho/busto/peito/bruste/breast/ büste

D =cadera/anca/quadril/hanches/hip/ Hüfte

F =brazo/bracio/braço/bras/arm/ Armlänge

H =altura/altezza/altura/ hauteur/height/ Höhe

(ES)

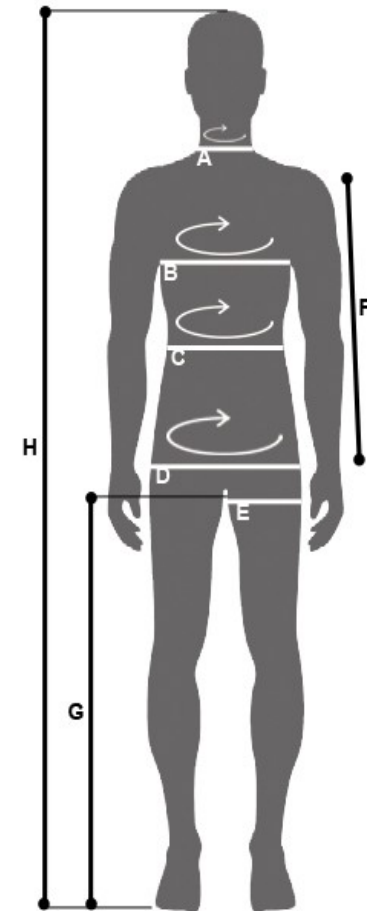
GUIA DE TALLAS HOMBRE - ¿CÓMO TOMAR MEDIDAS?

- A.** Cuello. La circunferencia del cuello se mide a la altura de la septima vértebra (un par de centímetros por debajo de la nuez)
- B.** Pecho. Tomar medida de la circunferencia por la parte más ancha del pecho, bajo las axilas, manteniendo la cinta en posición horizontal.
- C.** Cintura. Tomar medida de la circunferencia por la parte más estrecha del tronco, a la altura del ombligo, manteniendo la cinta en posición horizontal.
- D.** Cadera. Tomar medida de la circunferencia por la parte más ancha de la cadera, a unos 20 cm por debajo de la cintura, manteniendo la cinta en posición horizontal.
- E.** Muslo. La circunferencia del muslo se mide justo por debajo de la entrepierna, la parte más ancha del muslo, manteniendo la cinta en posición horizontal.
- F.** Brazo. Medir la longitud desde el inicio del hombro hasta la muñeca con el codo fleixionado.
- G.** Pierna. Tomar la medida entre la entrepierna y el final de la pierna manteniendo la cinta en posición vertical..
- H.** Altura. De pie, con la espalda recta, contra una pared, tomar la medida desde la parte más alta de la cabeza y la planta de los pies, manteniendo la cinta en posición vertical.

(IT)

GUIDA DI TAGLIE UOMO- COME PRENDERE LE MISURE DEL CORPO?

- A.** Collo. La circunferenza del collo si misura all'alteza della settima vertebra (un paio di cm sotto il pomo d'adamo).
- B.** Torace. Misurare la circunferenza per la zona più ampia del torace, sotto le ascelle, mantenendo il metro a nastro in posizione orizzontale.
- C.** Vita. Misurare la circunferenza per la zona più stretta del torso, all'alteza dell'ombelico, mantenendo il metro a nastro in posizione orizzontale.
- D.** Anca. Misurare la circunferenza per la zona più ampia dei glutei, circa 20cm soto la vita, mantenendo il metro a nastro in posizione orizzontale.
- E.** Coscia. Misurare la circunferenza della coscia, nella zona più ampia vicino al cavallo, mantenendo il metro a nastro in posizione orizzontale.
- F.** Braccio. Misurare la sua longitudine dall'inizio della spalla fino il polso, col gomito flesso.
- G.** Gamba. Misurare dal cavallo al pavimento senza scarpe, mantenendo il metro a nastro in posizione verticale..
- H.** Altezza. In piede, con l'eschiena dritta contro un muro, misurare dalla parte più alta della testa fino ai piedi, mantenendo il metro a nastro in posizione verticale.



(PT)

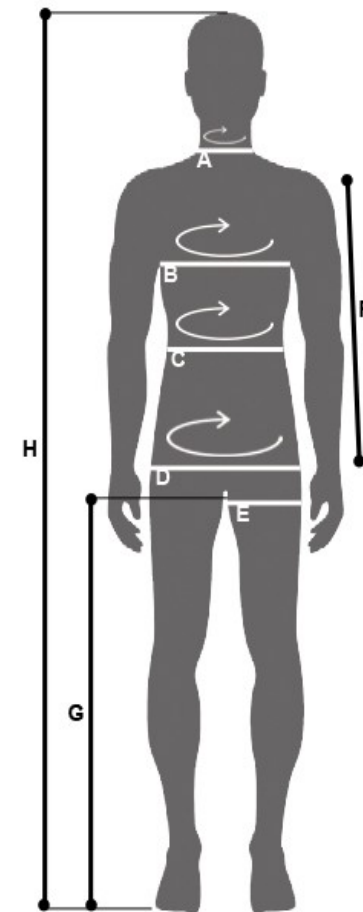
GUIA DE TAMANHO HOMEM- COMO TOMAR MEDIDAS?

- A. Pescoço. A circunferência do pescoço é medida no auge da sétima vértebra (um par de centímetros abaixo da porca)
- B. Tronco. Meça a circunferência pela parte mais larga do tórax, sob as axilas, mantendo a fita horizontal.
- C. Cintura. Tome a medida da circunferência pela parte mais estreita do tronco, no alto do umbigo, mantendo a fita horizontal.
- D. Quadril. Meça a circunferência pela parte mais larga do quadril, cerca de 20 cm abaixo da cintura, mantendo a fita horizontal.
- E. Coxa. A circunferência da coxa é medida logo abaixo da virilha, a parte mais larga da coxa, mantendo a fita horizontal.
- F. Braço. Mude o comprimento desde o início do ombro até o pulso com o cotovelo flexed.
- G. Perna. Faça a medição entre a virilha e o final da perna, mantendo a fita vertical.
- H. Altura. Em pé, com as costas retas, contra uma parede, tome a medida da parte mais alta da cabeça e da sola dos pés, mantendo a fita vertical.

(FR)

GUIDE DE TAILLE DE L'HOMME - COMMENT PRENDRE SES MESURES?

- A. Cou. La circonférence du cou se mesure à la hauteur de la septième vertèbre (quelques centimètres en dessous du larynx)
- B. Poitrine. Mesurez la circonférence dans la zone la plus large de la poitrine, sous les aisselles, en maintenant le mètre ruban horizontal.
- C. Taille. Prendre la mesure de la circonférence dans la zone la plus étroite du tronc, à la hauteur du nombril, en maintenant le mètre ruban horizontal.
- D. Hanches. Mesurez la circonférence par la zone la plus large de la hanche, environ 20 cm au-dessous de la taille, en maintenant le mètre ruban horizontal.
- E. Cuisse. La circonférence de la cuisse est mesurée juste en dessous de l'entrejambe, la zone la plus large de la cuisse, en maintenant le mètre ruban horizontal.
- F. Bras. Mesurez la longueur du début de l'épaule au poignet avec le coude plié.
- G. Jambe. Prenez la mesure de l'entrejambe au bas de la jambe, en maintenant le mètre ruban vertical.
- H. Hauteur. Debout, le dos droit contre un mur, prenez la mesure la plus haute de la tête à la plante des pieds, en maintenant le mètre ruban vertical.



(EN)

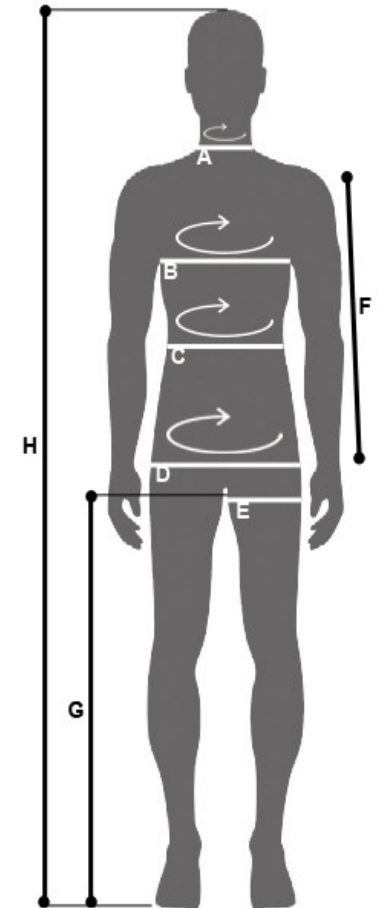
MEN SIZE GUIDE - HOW TO MESURE

- A.** Neck The circumference of the neck is measured about 2 cm below the Adam's apple at the seventh cervical vertebra.
- B.** Chest. Measure around the fullest part, under the armpits, keeping the tape horizontal.
- C.** Waist. Measure around the natural waist line, inline with the navel, keeping the tape horizontal.
- D.** Hip. Measure around the fullest part of your hips, about 20cm below waist line, keeping the tape horizontal.
- E.** Thigh. Measure around the thigh just below the crotch, keeping the tape horizontal
- F.** Arm Length. Measure from shoulder (Humerus) to wrist.
- G.** Inseam. Stand against a wall, ask someone else to measure from the crotch to the bottom of your leg, keeping the tape vertical.
- H.** Height. Stand against a wall, ask someone else to measure from the oor to the top of your head, keeping the tape vertical.

(DE)

MANN GRÖSSENANLEITUNG - WIE MISST MAN?

- A.** Hals. Der Umfang des Halses wird etwa 2 cm unterhalb des Adamsapfel am siebten Halswirbel gemessen.
- B.** Brust. Messen Sie den größten Teil unter den Achseln und halten Sie das Band waagerecht.
- C.** Taille. Messen Sie um die natürliche Taille, inline mit dem Bauchnabel, halten Sie das Band horizontal.
- D.** Hüfte. Messen Sie den größten Teil Ihrer Hüfte, etwa 20 cm unterhalb der Taille, und halten Sie das Band waagerecht.
- E.** Oberschenkel. Messen Sie um den Oberschenkel knapp unter dem Schritt und halten Sie das Band waagerecht.
- F.** Armlänge. Messen Sie von der Schulter (Humerus) bis zum Handgelenk.
- G.** Schrittlänge. Stellen Sie sich an die Wand und bitten Sie jemanden, vom Schritt bis zum Fußende zu messen.
- H.** Höhe. Stellen Sie sich gegen eine Wand und bitten Sie jemanden, vom Boden bis zum Kopf zu messen und das Band senkrecht zu halten.



(ES)

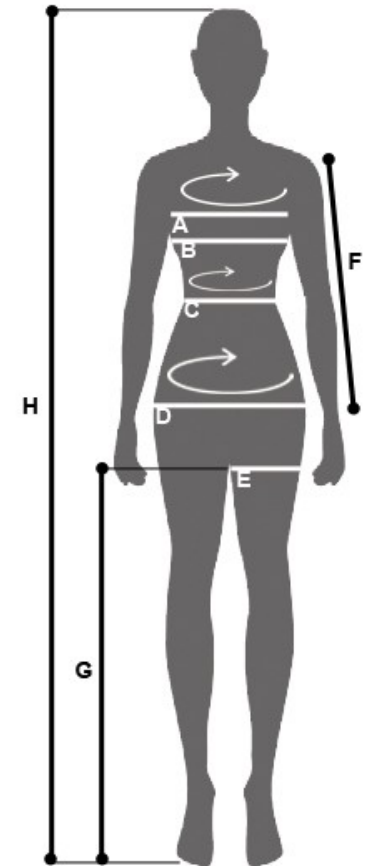
GUIA DE TALLAS MUJER - ¿CÓMO TOMAR MEDIDAS?

- A.** Torax. La circunferencia del busto se mide, por debajo de las axilas y por encima del pecho, manteniendo la cinta en horizontal.
- B.** Pecho. Tomar medida de la circunferencia por la parte más ancha del pecho, bajo las axilas, manteniendo la cinta en horizontal.
- C.** Cintura. Tomar medida de la circunferencia por la parte más estrecha del tronco, a la altura del ombligo, manteniendo la cinta en horizontal.
- D.** Cadera. Tomar medida de la circunferencia por la parte más ancha de la cadera, a unos 20 cm por debajo de la cintura, manteniendo la cinta en horizontal.
- E.** Longitud brazo. Medir la longitud desde el inicio del hombro hasta la muñeca con el codo fleixionado.
- F.** Longitud pierna. Tomar la medida entre la entepierna y el final de la pierna.
- G.** Altura. De pie, con la espalda recta, contra una pared, tomar la medida desde la parte más alta de la cabeza y la planta de los pies, manteniendo la cinta en vertical.
- H.** Muslo. La circunferencia del muslo se mide justo por debajo de la entepierna, la parte más ancha del muslo, manteniendo la cinta en horizontal.

(IT)

GUIDA DI TAGLIE DONNA - COME PRENDERE LE MISURE DEL CORPO?

- A.** Torace. Misurare la circonferenza sotto le ascelle e sopra la zona del seno, mantenendo il metro a nastro in posizione orizzontale.
- B.** Busto. Misurare la circonferenza per la zona più ampia del torace, sopra il seno e sotto le ascelle, mantenendo il metro a nastro in posizione orizzontale.
- C.** Vita. Misurare la circonferenza per la zona più stretta del torso, all'altezza dell'ombelico, mantenendo il metro a nastro in posizione orizzontale.
- D.** Anca. Misurare la circonferenza per la zona più ampia dei glutei, circa 20cm soto la vita, mantenendo il metro a nastro in posizione orizzontale.
- E.** Coscia. Misurare la circonferenza della coscia, nella zona più ampia vicino al cavallo, mantenendo il metro a nastro in posizione orizzontale.
- F.** Braccio. Misurare la sua longitudine dall'inizio della spalla fino il polso, col gomito flesso.
- G.** Gamba. Misurare dal cavallo al pavimento senza scarpe.
- H.** Altezza. In piede, con l'eschiena dritta contro un muro, misurare dalla parte più alta della testa fino ai piedi, mantenendo il metro a nastro in posizione verticale.



(PT)

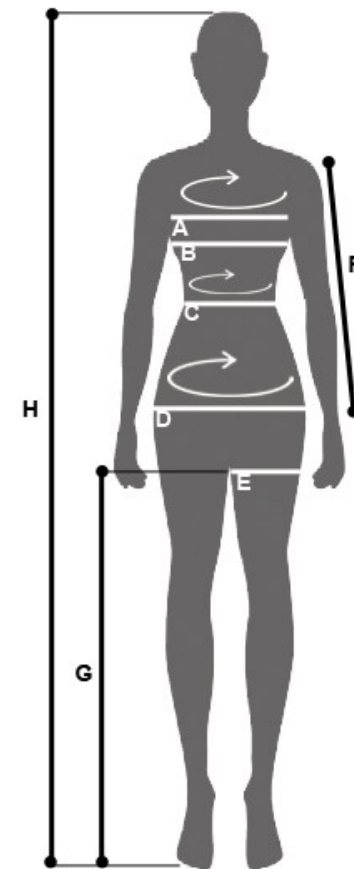
GUIA DE TAMANHO MULHER - COMO TOMAR MEDIDAS?

- A. Busto. A circunferência do busto é medida, abaixo das axilas e acima do peito, mantendo a fita horizontal.
- B. Peito. Meça a circunferência pela parte mais larga do tórax, sob as axilas, mantendo a fita horizontal.
- C. Cintura. Tome a medida da circunferência pela parte mais estreita do tronco, no alto do umbigo, mantendo a fita horizontal.
- D. Quadril. Meça a circunferência pela parte mais larga do quadril, cerca de 20 cm abaixo da cintura, mantendo a fita horizontal.
- E. Coxa. A circunferência da coxa é medida logo abaixo da virilha, a parte mais larga da coxa, mantendo a fita horizontal.
- F. Braço. Mude o comprimento desde o início do ombro até o pulso com o cotovelo flexed.
- G. Perna. Faça a medição entre a virilha e o final da perna.
- H. Altura. Em pé, com as costas retas, contra uma parede, tome a medida da parte mais alta da cabeça e da sola dos pés, mantendo a fita vertical.

(FR)

GUIDE DE TAILLE POUR FEMME - COMMENT PRENDRE SES MESURES?

- A. Buste La circonférence du buste est mesurée, sous les aisselles et au-dessus de la poitrine, en gardant le ruban horizontal.
- B. Poitrine. Mesurez la circonférence dans la zone la plus large de la poitrine, sous les aisselles, en maintenant le mètre ruban horizontal.
- C. Taille. Prendre la mesure de la circonférence dans la zone la plus étroite du tronc, à la hauteur du nombril, en maintenant le mètre ruban horizontal.
- D. Hanches. Mesurez la circonférence par la zone la plus large de la hanche, environ 20 cm au-dessous de la taille, en maintenant le mètre ruban horizontal.
- E. Cuisse. La circonférence de la cuisse est mesurée juste en dessous de l'entrejambe, la zone la plus large de la cuisse, en maintenant le mètre ruban horizontal.
- F. Bras. Mesurez la longueur du début de l'épaule au poignet avec le coude plié.
- G. Jambe. Prenez la mesure de l'entrejambe au bas de la jambe, en maintenant le mètre ruban vertical.
- H. Hauteur. Debout, le dos droit contre un mur, prenez la mesure la plus haute de la tête à la plante des pieds, en maintenant le mètre ruban vertical.



(EN)
SIZE GUIDE - HOW TO MESURE?

- A.** Chest.. The circumference of the bust is measured, under the armpits and over the chest, keeping the tape horizontal.
- B.** Bust. Measure around the fullest part, under the armpits, keeping the tape horizontal.
- C.** Waist. Measure around the natural waist line, inline with the navel, keeping the tape horizontal.
- D.** Hip. Measure around the fullest part of your hips, about 20cm below waist line, keeping the tape horizontal.
- E.** Arm Length. Measure from shoulder (Humerus) to wrist.
- F.** Inseam. Stand against a wall, ask someone else to measure from the crotch to the bottom of your leg.
- G.** Height. Stand against a wall, ask someone else to measure from the oor to the top of your head, keeping the tape vertical.
- H.** Thigh. Measure around the thigh just below the crotch, keeping the tape horizontal.

(DE)
FRAU GRÖSSENANLEITUNG - WIE MISST MAN?

- A.** Torax. Der Umfang der Torax wird unter den Achselhöhlen und über der Brust gemessen, wobei das Band horizontal gehalten wird.
- B.** Büste. Messen Sie den größten Teil unter den Achseln und halten Sie das Band waagerecht.
- C.** Taille. Messen Sie um die natürliche Taille, inline mit dem Bauchnabel, halten Sie das Band horizontal.
- D.** Hüfte. Messen Sie den größten Teil Ihrer Hüfte, etwa 20 cm unterhalb der Taille, und halten Sie das Band waagerecht.
- E.** Oberschenkel. Messen Sie um den Oberschenkel knapp unter dem Schritt und halten Sie das Band waagerecht.
- F.** Armlänge. Messen Sie von der Schulter (Humerus) bis zum Handgelenk.
- G.** Schrittlänge. Stellen Sie sich an die Wand und bitten Sie jemanden, vom Schritt bis zum Fußende zu messen.
- H.** Höhe. Stellen Sie sich gegen eine Wand und bitten Sie jemanden, vom Boden bis zum Kopf zu messen und das Band senkrecht zu halten.

