

GUIDA ALLE TAGLIE: COME PRENDERE LE MISURE

1. Altezza

scalzo, appoggiate 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.



1. Altezza

scalzo, appoggiate 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.

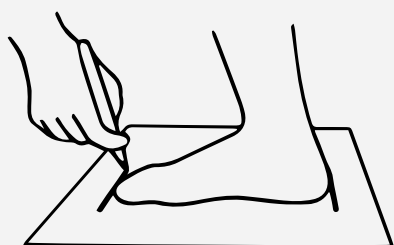
TAGLIE UOMO / SIZES MAN / TAILLES HOMME										
	EUROPEAN	ITALIAN	TORACE CHEST POITRINE		VITA WEIST TAILLE		FIANCHI HIPS FLANCS		ALTEZZA HEIGHT HAUTEUR	
			cm	inc	cm	inc	cm	inc	cm	inc
KID	3YXS	22-24							98-108	39-42.5
	2YXS	26-28							110-120	42.5-47.2
JUNIOR	YXS	30-32	64-72	25-28	54-60	21-26-24	66-74	26-29	122-132	48-52
	XXS	34-36	72-80	28-31	60-66	24-26	74-82	29-32	134-144	52.8-56.7
	XS	38-40	80-88	31-35	66-72	26-28	82-90	32-35	146-156	57.5-61.4
ADULT	S	42-44	90-94	35-37	72-76	28-30	92-96	36-38	167-172	65.7-67.7
	M	46-48	94-98	37-39	76-80	30-31	96-100	38-39.4	173-178	68.1-70.1
	L	50-52	98-102	39-40.2	80-84	31-33	100-104	39.4-40.9	179-184	70.5-72.4
	XL	54	102-106	40.2-41.7	84-88	33-35	104-108	40.9-42.5	185-190	72.8-74.8
	XXL	56	106-110	41.7-43.3	88-92	35-36	108-112	42.5-44.1	191-196	75.2-77.2
	3XL	58	110-114	43.3-44.9	92-94	36-37	112-116	44.1-45.7	197-202	77.6-79.5
4XL	60	114-118	44.9-46.5	94-96	37-38	116-120	45.7-47.2	203-208	79.9-81.9	

TAGLIE DONNA / SIZES WOMAN / TAILLES FEMME										
	EUROPEAN	ITALIAN	TORACE CHEST POITRINE		VITA WEIST TAILLE		FIANCHI HIPS FLANCS		ALTEZZA HEIGHT HAUTEUR	
			cm	inc	cm	inc	cm	inc	cm	inc
KID	3YXS	24-26							98-108	39-42.5
	2YXS	26-28							110-120	42.5-47.2
JUNIOR	YXS	30-32	64-72	25-28	54-60	21-26-24	66-74	26-29	122-132	48-52
	XXS	34-36	72-80	28-31	60-66	24-26	74-82	29-32	134-144	52.8-56.7
	XS	38-40	80-88	31-35	66-72	26-28	82-92	32-36	146-156	57.5-61.4
ADULT	S	42-44	84-88	33-35	68-72	27-28	92-96	36-38	164-168	64.6-66.1
	M	46-48	88-92	35-36	72-76	28-30	96-100	38-39.4	169-173	66.5-68.1
	L	50-52	92-96	36-38	76-80	30-31	100-104	39.4-40.9	174-178	68.5-70.1
	XL	54	96-100	38-39.4	80-84	31-33	104-108	40.9-42.5	179-183	70.5-72
	XXL	56	100-104	39.4-40.9	84-88	33-35	108-112	42.5-44.1	184-188	72.4-74
	3XL	58	104-108	40.9-42.5	88-92	35-36	112-116	44.1-45.7	189-193	74.4-76
4XL	60	108-112	42.5-44.2	92-96	36-38	116-120	45.7-47.2	194-198	76.4-78	

USA	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
UK	5.5	6	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13
EU	38.5	39	40	40.5	41	42	42.5	43	44	44.5	45	45.5	46	47	47.5	48	48.5
CM	24	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28	28.5	29	29.5	30	30.5	31	31.5	32



SCARPE



Scegli in base ai centimetri (CM)

Ti suggeriamo di scegliere la misura in base alla lunghezza (in centimetri) del tuo piede. Seleziona la misura tenendo presente che è consigliabile lasciare circa un centimetro di spazio in punta, poiché durante la corsa il piede tende a gonfiarsi con l'aumento della circolazione, ed è opportuno lasciare alle dita la libertà di muoversi senza urtare contro la punta della scarpa.

Come misurare i propri piedi

Mettere il tipo di calze che si è soliti indossare con le scarpe e misurare i piedi nel pomeriggio (di solito i piedi tendono a gonfiarsi durante la giornata). Stare in piedi su una superficie dura e posizionare un foglio di carta bianca sotto i piedi. Distribuire il peso in modo uniforme. Misurare dal bordo del foglio di carta sotto il tallone alla parte più lunga del piede, che può essere o meno l'alluce. Usare un righello per misurare in centimetri la lunghezza segnata.