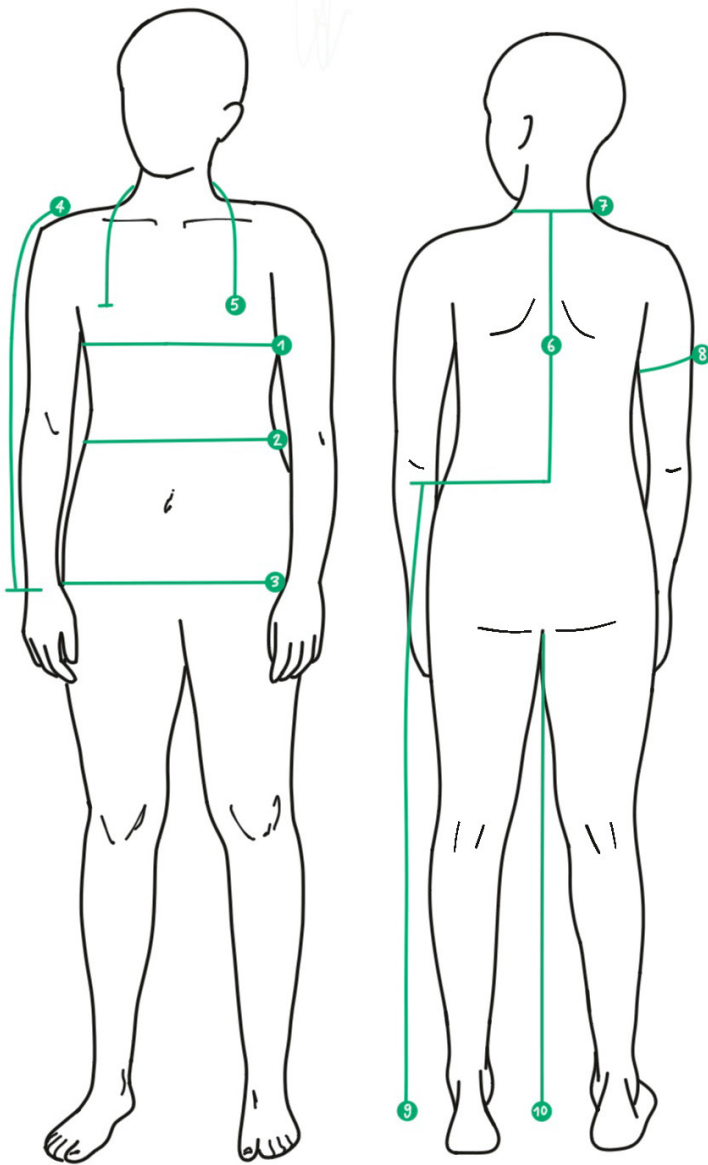


Prendre ses mesures (unisex)

Pour mesurer ta taille personnelle, tu as besoin d'un mètre-ruban. Lors de la mesure, tiens-toi droit et détendu et mesure directement sur la peau. Le mieux est de le faire à deux.



1. Tour de poitrine

Pose le mètre sur la partie la plus forte de ta poitrine et fais le passer sous tes bras en faisant le tour du dos.

2. Tour de taille

Passes le mètre autour de la partie la plus étroite de ton torse.

3. Tour des hanches

Passes le mètre autour de la partie la plus forte de tes fesses.

4. Longueur des bras

Mesure de l'épaule jusqu'au début du dos de ta main, le coude légèrement incliné.

5. Profondeur de la poitrine

Pose le mètre sur le sein gauche à la hauteur de l'aisselle et fais le passer derrière le cou jusqu'au sein droit. Maintiens-le à la hauteur de ton aisselle.

6. Longueur du dos

Mesure depuis la base du cou, le long de la colonne vertébrale, jusqu'à la hauteur de la ceinture.

7. Tour de cou

Mesure à la base du cou.

8. Tour de bras

Passes le mètre autour de la partie la plus forte de ton bras.

9. Longueur des jambes

Mesure à partir du bord supérieur de l'os de la hanche jusqu'à ta cheville.

10. Longueur intérieure de la jambe

Mesure à partir de l'entrejambe jusqu'à la cheville.