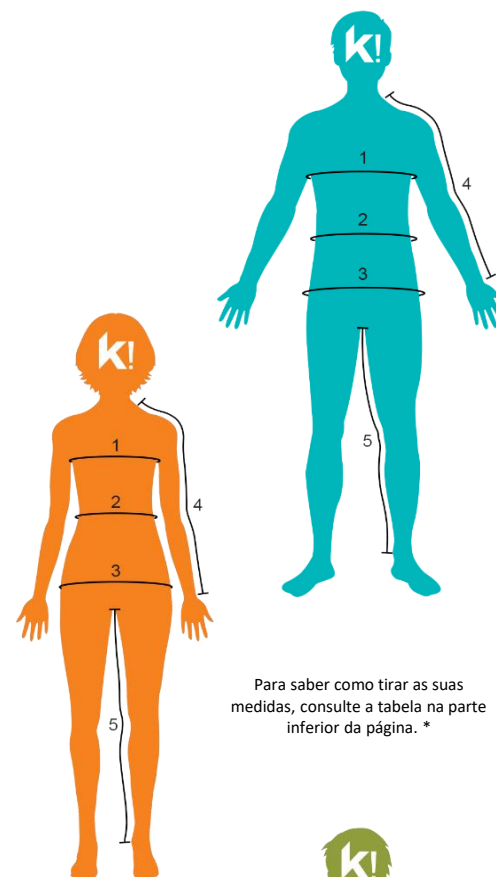


TERNUA

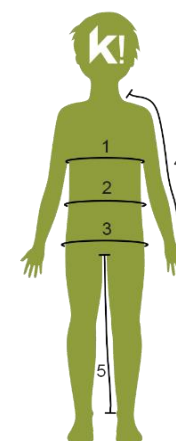
HOMEM						
PARTES DE CIMA E DE BAIXO	S	M	L	XL	2XL	3XL
Perímetro do peito (cm)	89-93	94-98	99-104	105-109	110-114	115-119
Perímetro da cintura (cm)	79-82	83-86	87-90	91-94	95-97	98-101
Perímetro da anca (cm)	91-94	95-98	99-102	103-106	107-110	111-114
Comprimento de manga (cm)	76-78	78-80	80-82	82-84	84-86	86-88
Comprimento de perna (cm)	106-108	108-110	110-112	112-115	115-118	118-121

MULHER						
PARTES DE CIMA E DE BAIXO	S	M	L	XL	2XL	2XL
Perímetro do peito (cm)	82-86	86-90	90-94	94-98	98-102	102-106
Perímetro da cintura (cm)	59-63	63-67	67-71	71-75	75-79	79-83
Perímetro da anca (cm)	88-92	92-96	96-100	100-104	104-108	108-112
Comprimento de manga (cm)	70-72	72-73	73-75	75-77	77-79	79-81
Comprimento de perna (cm)	92-96	96-100	100-104	104-108	108-110	110-112

JÚNIOR								
Idade (anos)	2	4	6	8	10	12	14	16
Perímetro do peito (cm)	50-55	55-60	60-64	64-68	68-72	72-76	76-80	80-84
Perímetro da cintura (cm)	48-52	52-56	56-60	60-64	64-68	68-72	72-76	76-80
Perímetro da anca (cm)	53-58	58-63	63-68	68-72	72-76	76-80	80-84	84-88
Comprimento de manga (cm)	40-45	45-50	50-55	55-60	60-65	70-75	75-80	76-80
Comprimento de perna (cm)	48-55	55-62	62-68	68-74	74-80	76-80	86-92	92-98
Estatura (cm)	90-99	100-109	110-119	120-129	130-139	140-149	150-157	158-165



Para saber como tirar as suas medidas, consulte a tabela na parte inferior da página. *



Como tirar as suas medidas? *

1- Perímetro do peito: medir horizontalmente no ponto mais largo do peito, sob as axilas e à altura das omoplatas.

2- Perímetro da cintura: medir na zona mais estreita da cintura.

3- Perímetro da anca: medir na zona mais larga abaixo da cintura.

4- Comprimento de manga: medir do decote até ao punho, ao longo do ombro.

Comprimento das pernas: Medir desde as ancas até aos pés.