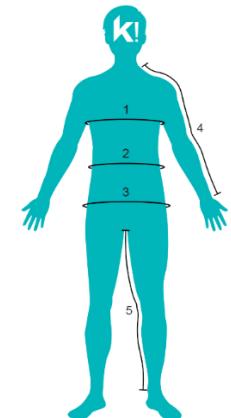


# POC

## HOMEM

PARTES DE CIMA E DE BAIXO	XS	S	M	L	XL	XXL
Perímetro do peito (cm)	86	92	98	104	110	116
Perímetro da cintura (cm)	75	81	87	93	99	105
Perímetro da anca (cm)	89	95	101	107	113	119
Comprimento de manga (cm)	62,5	63	64,5	66	67,5	69
Comprimento entrepernas (cm)	79,5	81	82,5	84	85,5	86



## MULHER

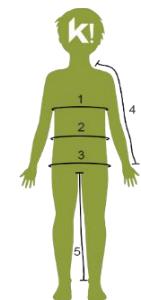
PARTES DE CIMA E DE BAIXO	XS	S	M	L	XL	XXL
Perímetro do peito (cm)	86	92	98	104	110	116
Perímetro da cintura (cm)	75	81	87	93	99	105
Perímetro da anca (cm)	89	95	101	107	113	119
Comprimento de manga (cm)	62,5	63	64,5	66	67,5	69
Comprimento entrepernas (cm)	79,5	81	82,5	84	85,5	86



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

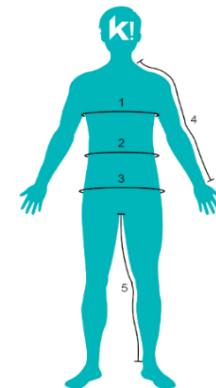
## JÚNIOR

PARTES DE CIMA E DE BAIXO	110/3XS	120/XXS	130/XS	140/S	150/M	160/L
Perímetro do peito (cm)	55	61	66	71	76	81
Perímetro da cintura (cm)	54	57	60	63	66	69
Perímetro da anca (cm)	61	66	71	76	81	86
Comprimento de manga (cm)	41,5	44	46,5	49	51,5	54
Comprimento entrepernas (cm)	50	55	60	65	70	75



## HOMEM

Colete protector de costas	S		M		L	
	Small Slim	Small Regular	Medium Slim	Medium Regular	Large Slim	Large Regular
Tamanho (cm)	150-165	150-165	165-180	165-180	> 180	> 180
Perímetro do peito (cm)	86	92	98	104	110	116
Perímetro da cintura (cm)	75	81	87	93	99	105



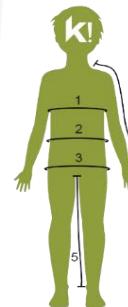
## MULHER

Colete protector de costas	S		M		L	
	Small Slim	Small Regular	Medium Slim	Medium Regular	Large Slim	Large Regular
Tamanho (cm)	150-165	150-165	165-180	165-180	> 180	> 180
Perímetro do peito (cm)	78	84	90	96	102	108
Perímetro da cintura (cm)	65	70	75	80	86	92



## JÚNIOR

	S	M	L
Tamanho (cm)	100-120	120-140	140-160
Perímetro do peito (cm)	55	66	76
Perímetro da cintura (cm)	54	60	66



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

<b>MISTO</b>					
<b>Cinto/Cotoveleiras</b>					
<b>Joint VPD System Knee, Joint VPD System Elbow, VPD Air Sleeve, VPD Air Leg, VPD System Light Knee, VPD System Light Elbow</b>					
	<b>XS</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	<b>XL</b>
Tamanho dos bíceps (cm)	29	31	33	35	37
Comprimento do antebraço (cm)	25	26,5	28	29,5	31
10 cm acima da rótula (cm)	39	42	45	48	51
10 cm abaixo da rótula (cm)	35,5	37	38,5	40	41,5

<b>MISTO</b>					
<b>Cinto/Cotoveleiras</b>					
<b>VPD 2.0 Knee, VPD 2.0 Elbow, VPD 2.0 Long Knee, VPD Air Elbow, VPD Air Knee</b>					
	<b>XS</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	<b>XL</b>
Tamanho dos bíceps (cm)	22	27	32	37	42
Comprimento do antebraço (cm)	20	25	30	35	40
10 cm acima da rótula (cm)	37	41	45	49	53
10 cm abaixo da rótula (cm)	30	34	38	42	46

**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.
  - 5- Comprimento entrepernas: no interior da perna, medir do cimo até ao tornozelo.
- Tamanho dos bíceps : contraia o bícep para o medir, meça a meio do braço.