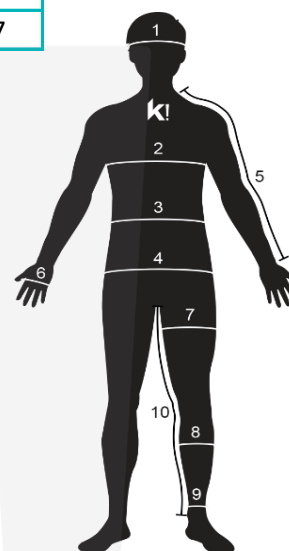


# COMPRESSPORT

HOMEM					
PUNHOS	1	2	3	4	5
Tamanho dos bíceps (cm)	22-25	25-28	28-31	31-34	34-37

PARTES DE BAIXO (Quad, Calf)	S 1	M 2	L 3	XL 4
Perímetro da coxa (cm)	49-54	54-59	59-64	64-69
Perímetro do gêmeo (cm)	30-34	34-38	38-42	42-46

MEIAS	1	2	3	4
Tamanho EU	35-38	39-41	42-44	45-48



MULHER					
SOUTIEN DE DESPORTO	XS	S	M	L	XL
Perímetro do peito (cm)	78-86	86-94	94-102	102-110	110-118

PARTES DE BAIXO	0	1	2	3
Perímetro da coxa (cm)	49-54	54-59	59-64	64-69

## Como tirar as suas medidas? \*

- 1 - Perímetro da cabeça: medir acima das orelhas e das sobrancelhas. Em torno da cabeça.
- 2 - Perímetro do peito: medir horizontalmente no ponto mais largo do peito, sob as axilas e à altura das omoplatas.
- 3 - Perímetro da cintura: medir na zona mais estreita da cintura.
- 4 - Perímetro da anca: medir na zona mais larga abaixo da cintura.
- 5- Comprimento de manga: medir do decote até ao punho, ao longo do ombro.
- 6 - Perímetro da mão: medir o perímetro da mão que usa mais, deixando o polegar de fora; fechar a mão e medir.
- 7 - Perímetro da coxa: de pé, medir o ponto mais largo, no cimo da coxa.
- 8 - Perímetro do gêmeo: de pé, medir a parte mais forte do músculo.
- Estatura: descalço(a), a sua altura da cabeça aos pés.
- Tamanho dos bíceps: contraia o bíceps para o medir, meça a meio do braço.