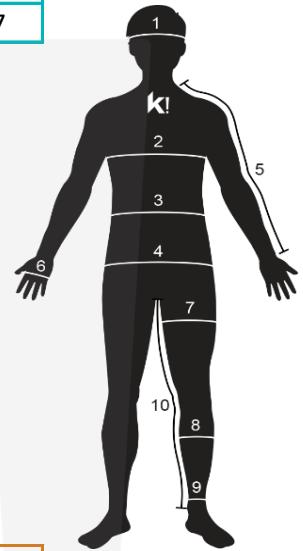


COMPRESSPORT

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	M	L	XL	
Perímetro da coxa (cm)	1	2	3	4	
Perímetro do gémeo (cm)	49-54	54-59	59-64	64-69	
MEIAS	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 topo da coxa.
 - 8 - Perímetro do gémeo: 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.