

FICHE DE PRISE DE MESURES HOMME



Prendre les mesures en sous-vêtement ou leggings et t-shirt moulant – Sans chaussures

Besoin d'un mètre ruban et d'une règle de 30cm

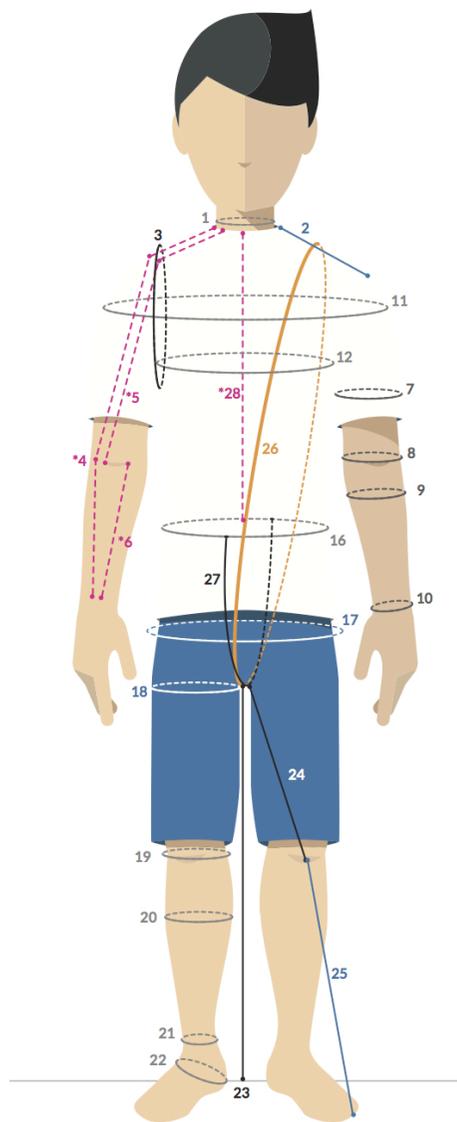
Prendre les mesures au plus juste

Taille :		Poids :	
1	cm	Tour de cou	Sans serrer
2	cm	Epaule	De la base du cou au tombé de l'épaule
3	cm	Tour d'épaule	Bras perpendiculaire au corps, sans serrer
4	cm	Longueur bras	Le bras le long du corps, de la base du cou au poignet (jusqu'à la longueur souhaitée)
5	cm	Longueur cou / coude	De la base du cou au coude
6	cm	Longueur avant bras	Du centre du coude au poignet
7	cm	Tour de bras	Au plus fort du biceps
8	cm	Tour de coude	Légèrement plié
9	cm	Tour avant bras	Au plus large de l'avant bras
10	cm	Tour du poignet	Sans montre ni bracelet
11	cm	Tour total	Au plus large des épaules
12	cm	Tour de poitrine	Au plus fort de la poitrine
16	cm	Tour de taille	Ventre relâché, attention a ne pas avoir de ceinture
17	cm	Tour de bassin	Ne rien avoir dans les poches, mesure à prendre au plus fort du fessier
18	cm	Tour de cuisse	Au plus fort de la cuisse
19	cm	Tour de genoux	Légèrement fléchi
20	cm	Tour de mollet	Au plus fort du mollet
21	cm	Tour de cheville	-
22	cm	Tour talon	Pied en extension
23	cm	Hauteur jambe	De l'entre-jambe au sol
24	cm	Longueur cuisse	De l'entre-jambe au centre d'une rotule
25	cm	Longueur genoux / Pointe du pied	Seulement pour les combinaisons de VR – Du centre de la rotule à la pointe des orteilles
26	cm	Tour de buste	Bien droit, ne pas se pencher en avant Poser le mètre sur la poitrine, passer dans le dos par le milieu de l'épaule et remonter entre les jambes
27	cm	Taille / Entre-jambe / Taille	Prendre la mesure au même niveau que la taille
28	cm	Hauteur du dos	A prendre dans le dos – De la base du cou à la taille
29	cm	Pointure	Votre pointure

Aisance souhaitée :

Buste :	Ajustée	[]	Normale	[]	Large	[]
Bras :	Ajustée	[]	Normale	[]	Large	[]
Jambes :	Ajustée	[]	Normale	[]	Large	[]

Nom :
Prénom :
Téléphone :
E-mail :
Adresse :



* ---- Se mesure par l'arrière

FICHE DE PRISE DE MESURES FEMME



XTREM AERIAL WEAR

Prendre les mesures en sous-vêtement ou leggings et t-shirt moulant – Sans chaussures

Besoin d'un mètre ruban et d'une règle de 30cm

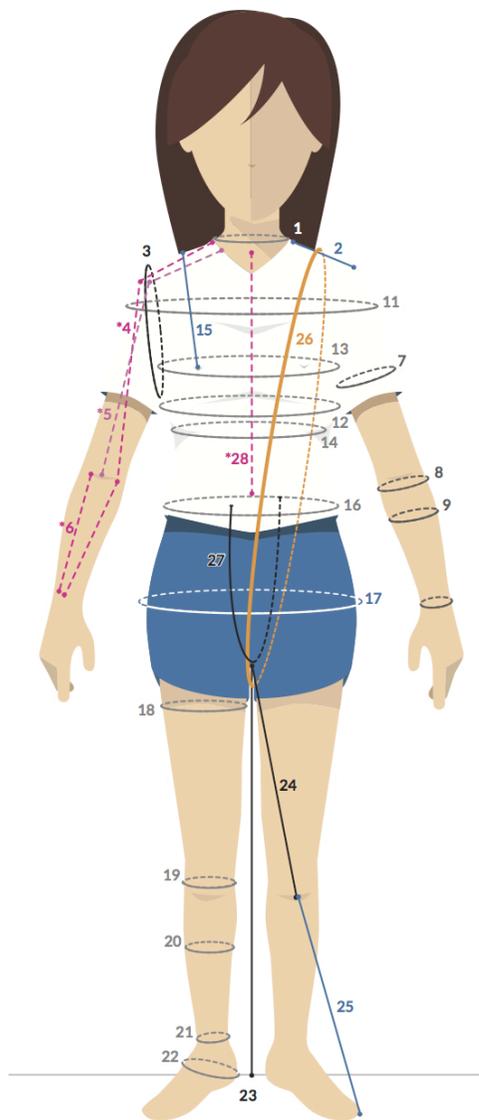
Prendre les mesures au plus juste

Taille :		Poids :	
1	cm	Tour de cou	Sans serrer
2	cm	Epaule	De la base du cou au tombé de l'épaule
3	cm	Tour d'épaule	Bras perpendiculaire au corps, sans serrer
4	cm	Longueur bras	Le bras le long du corps, de la base du cou au poignet (jusqu'à la longueur souhaitée)
5	cm	Longueur cou / coude	De la base du cou au coude
6	cm	Longueur avant bras	Du centre du coude au poignet
7	cm	Tour de bras	Au plus fort du biceps
8	cm	Tour de coude	Légèrement plié
9	cm	Tour avant bras	Au plus large de l'avant bras
10	cm	Tour du poignet	Sans montre ni bracelet
11	cm	Tour total	Au plus large des épaules
12	cm	Tour de poitrine	Au plus fort de la poitrine
13	cm	Tour sur poitrine	Sous les aisselles et au dessus de la poitrine
14	cm	Tour sous poitrine	Sous la poitrine au niveau de l'armature du soutien-gorge
15	cm	Hauteur du sein	Du milieu de l'épaule au centre du sein
16	cm	Tour de taille	Ventre relâché, attention a ne pas avoir de ceinture
17	cm	Tour de bassin	Ne rien avoir dans les poches, mesure à prendre au plus fort du fessier
18	cm	Tour de cuisse	Au plus fort de la cuisse
19	cm	Tour de genoux	Légèrement fléchi
20	cm	Tour de mollet	Au plus fort du mollet
21	cm	Tour de cheville	-
22	cm	Tour talon	Pied en extension
23	cm	Hauteur jambe	De l'entre-jambe au sol
24	cm	Longueur cuisse	De l'entre-jambe au centre d'une rotule
25	cm	Longueur genoux / Pointe du pied	Seulement pour les combinaisons de VR – Du centre de la rotule à la pointe des orteilles
26	cm	Tour de buste	Bien droit, ne pas se pencher en avant Poser le mètre sur la poitrine, passer dans le dos par le milieu de l'épaule et remonter entre les jambes
27	cm	Taille / Entre-jambe / Taille	Prendre la mesure au même niveau que la taille
28	cm	Hauteur du dos	A prendre dans le dos – De la base du cou à la taille
29	cm	Pointure	Votre pointure

Aisance souhaitée :

Buste :	Ajustée	[]	Normale	[]	Large	[]
Bras :	Ajustée	[]	Normale	[]	Large	[]
Jambes :	Ajustée	[]	Normale	[]	Large	[]

Nom :
 Prénom :
 Téléphone :
 E-mail :
 Adresse :



* ---- Se mesure par l'arrière