



Tabella Misure

sparco[®]

OFFICIAL SUPPLIER OF YOUR PASSION

Nome: _____

Cognome: _____

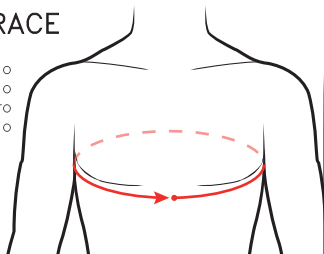
Altezza (cm.): _____

Peso (kg.): _____

A. CIRCONFERENZA TORACE

Prendete un metro a nastro, fatelo passare sotto le ascelle e disponetelo sul punto piú pronunciato del vostro petto in posizione orizzontale, tenendo le braccia lungo i fianchi.

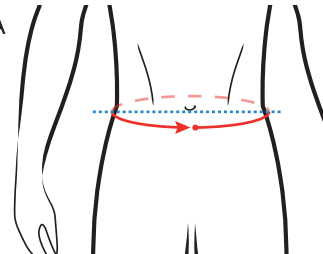
Cm:



B. CIRCONFERENZA VITA

Disponete il metro attorno al punto vita in posizione orizzontale, con le braccia lungo i fianchi. Chiudete il cerchio e indicate nella tabella il valore espresso in centimetri.

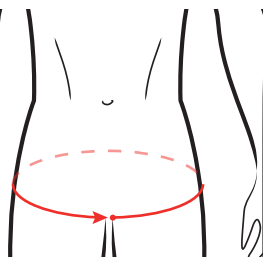
Cm:



C. CIRCONFERENZA BACINO

Posizionate il metro attorno ai fianchi nel punto piú largo, le braccia devono essere distese lungo i fianchi. Per darvi una informazione aggiuntiva, posizionate il metro a circa 18-20 cm sotto il punto vita.

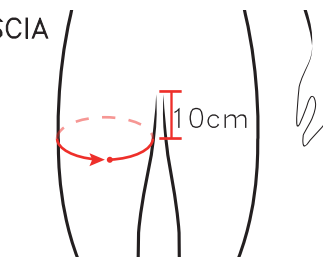
Cm:



D. CIRCONFERENZA COSCIA

Disponete il metro orizzontalmente attorno alla coscia, cercando di prendere il punto piú largo della gamba: dovrebbe essere a circa 10 cm dal cavallo.

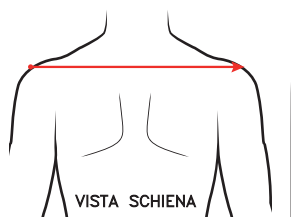
Cm:



E. LARGHEZZA SPALLE

Con le braccia lungo i fianchi, tendere il metro orizzontalmente da osso ad osso. E' importante avere il metro teso per avere una corretta misura.

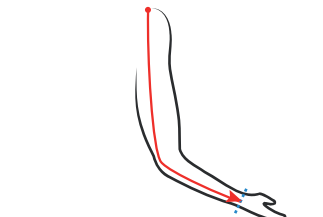
Cm:



F. LUNGHEZZA MANICA

Iniziate la misurazione partendo dall'osso della spalla cercando di ruotare il metro sul gomito, a braccio flessi, fino all'osso del polso.

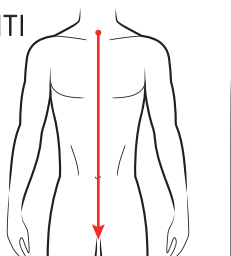
Cm:



G. LUNGHEZZA BUSTO DAVANTI

Prendere la misura partendo dall'incavo del collo fino alla parte anteriore del cavallo (riferimento cucitura del cavallo dell'underwear). E' fondamentale mettere il metro nella posizione corretta, tenendolo sempre in tensione in posizione verticale e non piegando il busto.

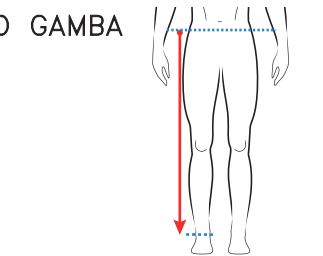
Cm:



H. LUNGHEZZA ESTERNO GAMBA

Posizionate il metro lateralmente, e fate scorrere il metro dalla vita fino all'osso della caviglia.

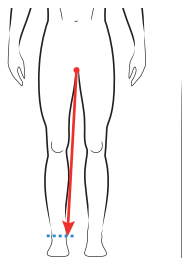
Cm:



L. LUNGHEZZA INTERNO GAMBA

Tenete il metro nella parte interna della gamba, facendo attenzione a farlo scorrere dal cavallo fino all'osso interno della caviglia.

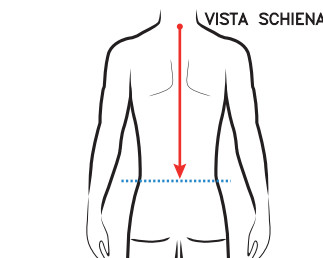
Cm:



M. LUNGHEZZA DIETRO

Posizionare il metro partendo dalla vertebra inferiore della nuca, farlo scorrere per tutta la spina dorsale fino al punto vita (vedere punto B.)

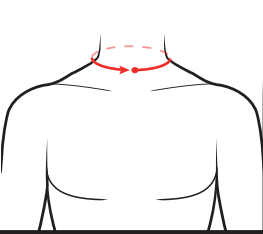
Cm:



N. CIRCONFERENZA COLLO

Disponete il metro attorno al collo e chiudete il cerchio. Indicate nello spazio sottostante il valore espresso in centimetri.

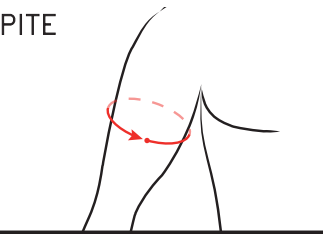
Cm:



O. CIRCONFERENZA BICIPITE

Disponete il metro attorno al punto piú largo del bicipite. Chiudete il cerchio e indicate nella tabella il valore espresso in centimetri.

Cm:

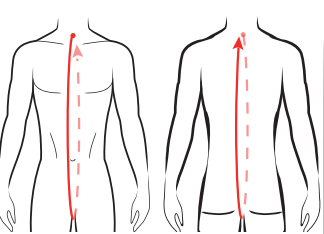


P. LUNGHEZZA CAVALLO TOTALE

Prendete il metro e mettetelo davanti al corpo. La misura dev'essere presa partendo dall'incavo del collo fino alla vertebra inferiore della nuca, passando dal cavallo.

Il metro deve quindi fare il giro completo dalla parte frontale alla parte posteriore.

Cm:



Si raccomanda ancora una volta di indicare in tabella altezza e peso del pilota.