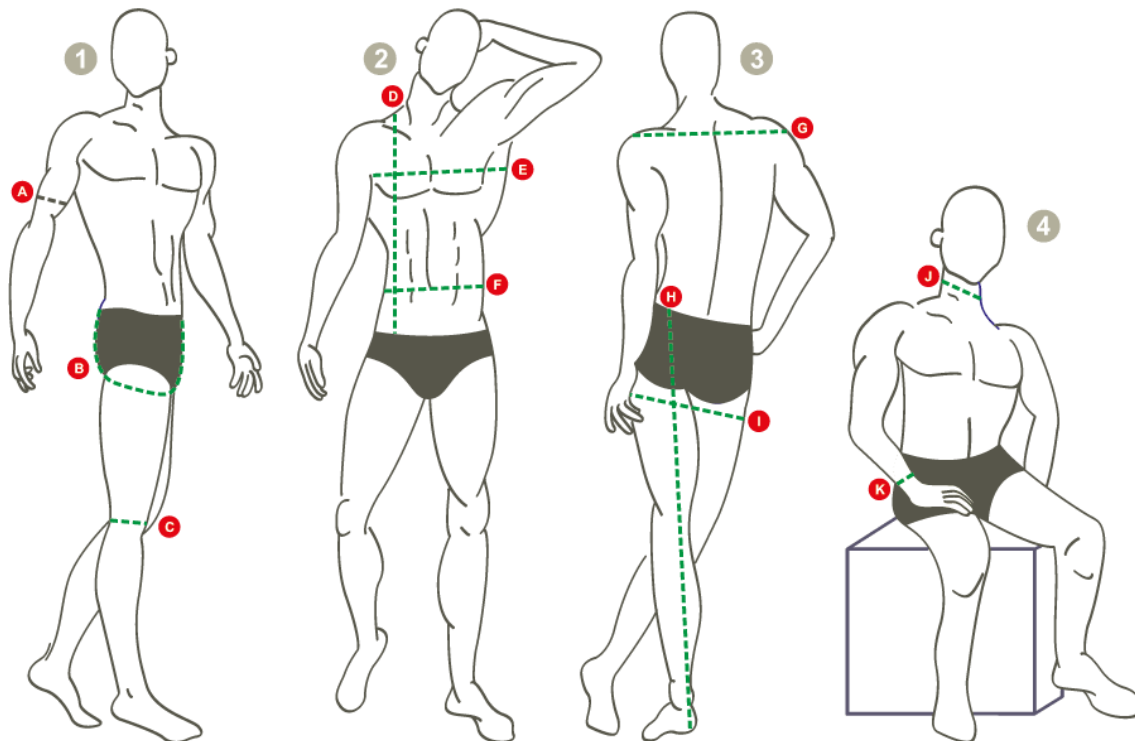


1 – MEDIDAS MASCULINAS



1.1 Imagem 1

- a) Braço: contorne o braço na área mais grossa
- b) Gancho: meça da altura da cintura, na frente, passando a fita métrica entre as pernas, até a altura da cintura nas costas; se julgar necessário medir
- c) Joelho: contorne todo o joelho; se julgar necessário medir

1.2 Imagem 2

- d) Tronco: coloque a fita métrica na altura do pescoço, do ombro até os quadris
- e) Largura do tórax: contorne todo o peitoral, sem apertar e sem deixar a fita métrica cair nas costas
- f) Cintura: contorne a fita métrica, sem apertar, um pouco acima do umbigo

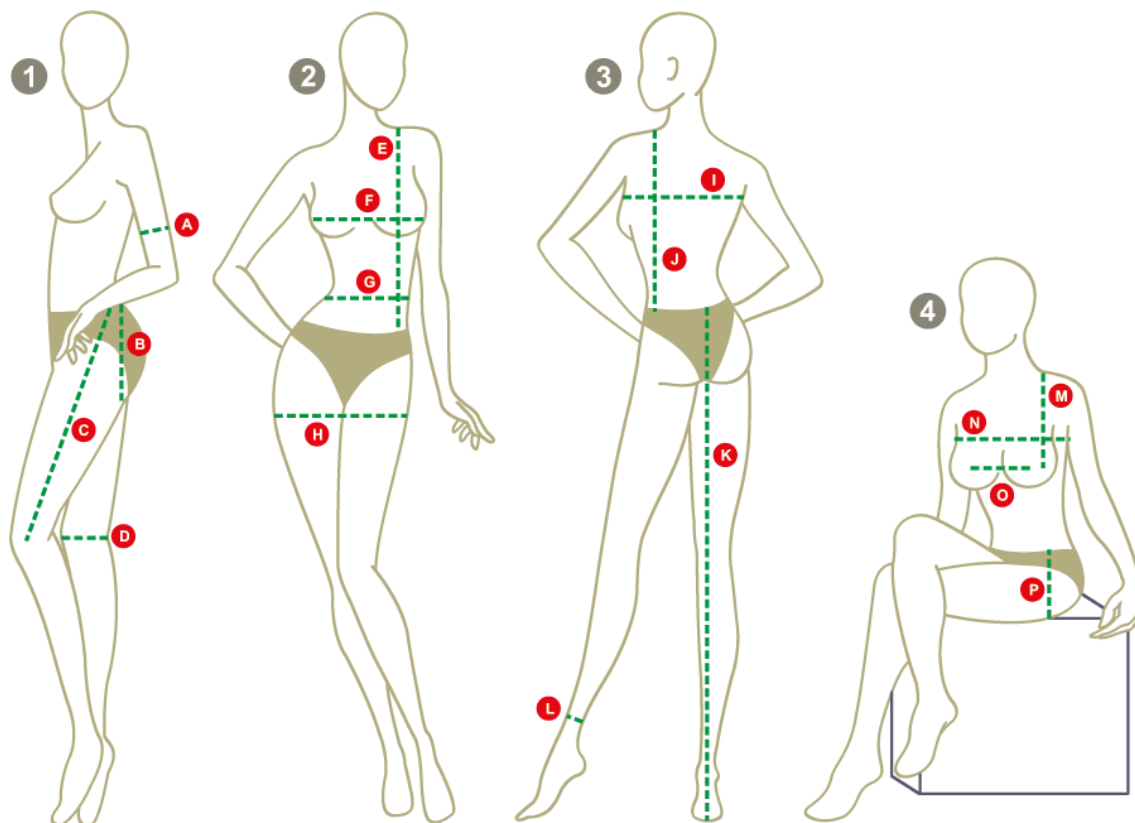
1.3 Imagem 3

- g) Ombro a ombro: meça com a fita de uma extremidade a outra
- h) Comprimento de perna: meça da cintura até a altura final desejada
- i) Largura das pernas: contorne com a fita métrica sem apertar

1.4 Imagem 4

- j) Pescoço: contorne o pescoço sem apertar
- k) Punho: contorne o punho sem apertar

2 MEDIDAS FEMININAS



2.1 Imagem 1

- a) Braço: contorne o braço na área mais grossa
- b) Altura do quadril: meça da altura da cintura, na frente, até na altura do quadril, aonde ele é mais largo; se julgar necessário medir
- c) Altura do joelho: meça pela lateral, da altura da cintura até o joelho; se julgar necessário medir
- d) Joelho: contorne todo o joelho; se julgar necessário medir

2.2 Imagem 2

- e) Tronco: coloque a fita métrica na altura do pescoço, do ombro até os quadris
- f) Largura do busto: contorne todo o peitoral, sem apertar e sem deixar a fita métrica cair nas costas
- g) Cintura: contorne a fita métrica, sem apertar, um pouco acima do umbigo
- h) Largura das pernas: contorne com a fita métrica sem apertar

2.3 Imagem 3

- i) Largura das costas: meça com a fita de uma extremidade a outra
- j) Altura do tronco: meça do pescoço até a altura dos quadris
- k) Altura das pernas: meça da cintura até a altura final desejada
- l) Tornozelo: contorne o tornozelo; caso julgue necessário medir

2.4 Imagem 4

- m) Altura do busto: meça do ombro até a altura do mamilo; caso julgue necessário
- n) Largura do tórax: contorne o tronco sem apertar, logo abaixo das axilas e acima dos seios, sem deixar a fita escorregar nas costas; caso julgue necessário medir
- o) Separação do busto: meça a distância entre os mamilos; caso julgue necessário medir
- p) Altura do gancho: com a pessoa sentada e ereta, meça da cintura até o assento da cadeira, pela lateral do corpo; caso julgue necessário