

INSTRUCTIONS DE MESURE

① COL

La mesure du col est prise autour du cou à mi-hauteur entre les épaules et le menton.

② POITRINE

Mesurez tout autour de la poitrine et derrière sous vos aisselles sur la ligne de vos mamelons, assurez-vous que le mètre reste à niveau. Tenez-vous dans une posture détendue et expirez.

③ TAILLE

Mesurez la circonférence au point le plus étroit, généralement juste au-dessus du nombril. Ne pas rentrer le ventre, rester en position détendue et expirez.

④ HANCHES

Mesurez autour de la partie la plus large des hanches. Commencez par une hanche et déroulez le mètre autour de vous puis arrêtez à l'endroit où vous avez commencé.

⑤ ÉPAULES

Pensez à une ligne qui va directement de votre aisselle à votre épaule. Mesurez entre ces deux points et maintenez le mètre bien droit.

⑥ BRAS

Avec votre coude légèrement plié, commencez à l'épaule / haut du bras et mesurez la partie extérieure du bras jusqu'au coude et continuez jusqu'au poignet juste après l'os extérieur.

⑦ JAMBES

C'est la distance de la partie intérieure supérieure de votre cuisse au bas de votre cheville juste après l'os à l'intérieur.

⑧ TORSE

Commencez juste au-dessus de l'extrémité supérieure de votre OS de sein au milieu de votre cage de déchirure, et mesurez directement vers le bas à votre entrejambe.

⑨ CORPS

La taille normale de votre corps, de la tête aux pieds.

⑩ SHOE

Your EU shoe size.

