

KADIN BEDEN ÖLÇÜ TABLOSU

Beden Ölçüsü	XS (32-34)	S (36-38)	M (40-42)	L (44-46)	XL (48-50)
Göğüs (cm)	76 - 80	84 - 88	92 - 96	100 - 104	110 - 116
Bel (cm)	62 - 65	68 - 72	76 - 80	84 - 88	94,5 - 101

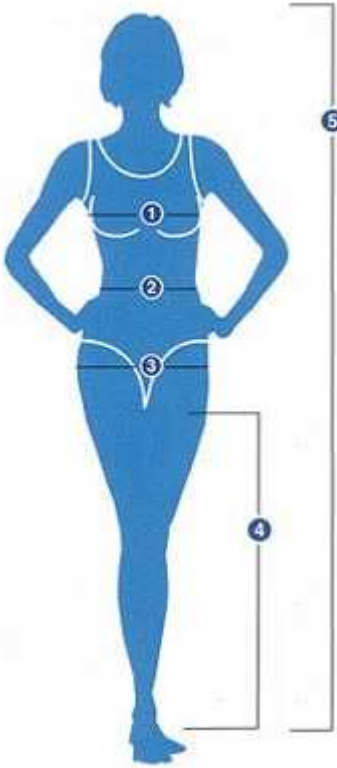
ERKEK BEDEN ÖLÇÜ TABLOSU

Beden Ölçüsü	S	M	L	XL	XXL
Göğüs (cm)	86 - 92	94 - 102	104 - 112	114 - 122	124 - 132
Bel (cm)	28 - 30	31 - 34	35 - 38	40 - 42	44 - 46

Bedenimi Nasıl Ölçeceğim?

"Mezurayı düz tutmaya; yere paralel olacak şekilde, kaydırmamaya dikkat etmelisiniz. Ölçü alırken kendinizi rahat bırakmalı, nefesinizi tutmamalı ve göğüs kafesini şişirmeden ölçü almalısınız. Ölçü alırken çıplak beden üzerinden almalısınız."

BAYAN



1. Göğüs

Mezurayı göğsünüzün üzerinde en geniş noktasına yerleştirerek, göğsünüzün çevresi için ölçüm yapın.

2. Bel

Ellerinizi belinize koyun. Elinizin bulunduğu nokta bel noktanızdır. O noktadan belinizin çevresini ölçün

3. Basen

Mezurayı kalçanızın en geniş yerine yerleştirerek, baseninizin çevresini ölçün.

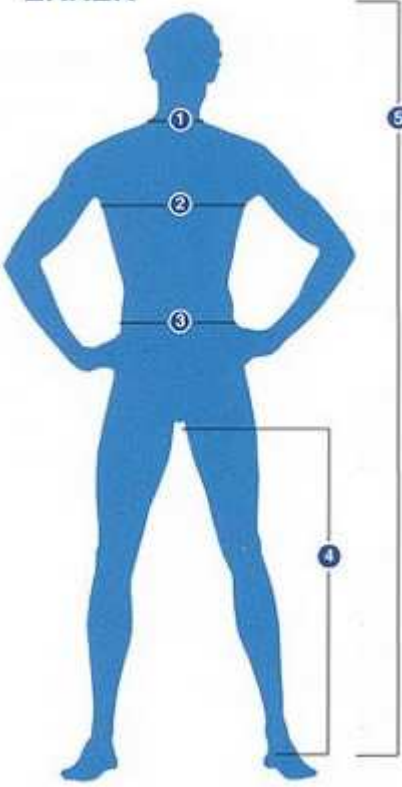
4. İç Bacak Boyu

Bacak içini en üst çatal noktasından bilek kemiğine kadar ölçün.

5. Beden Boyu

Boyunuzu ayaklarınız çıplakken, düz bir zemin üzerinde, zeminden başınızın en üst noktasına kadar ölçmelisiniz.

ERKEK



1. Boyun Çevresi

Gömleğin oturduğu noktadan boyun etrafını ölçün.

2. Göğüs

Mezurayı kol altına yakın, göğsünüzün en geniş noktasına yerleştirerek göğsünüzün çevresi için ölçüm yapın.

3. Bel

Ellerinizi belinize koyun. Elinizin bulunduğu nokta bel noktasıdır. O noktadan belinizin çevresini ölçün.

4. İç Bacak Boyu

Bacak içini en üst çatal noktasından ucuna kadar ölçün.

5. Beden Boyu

Boyunuzu ayaklarınız çıplakken, düz bir zemin üzerinde, zeminden başınızın en üst noktasına kadar ölçmelisiniz.