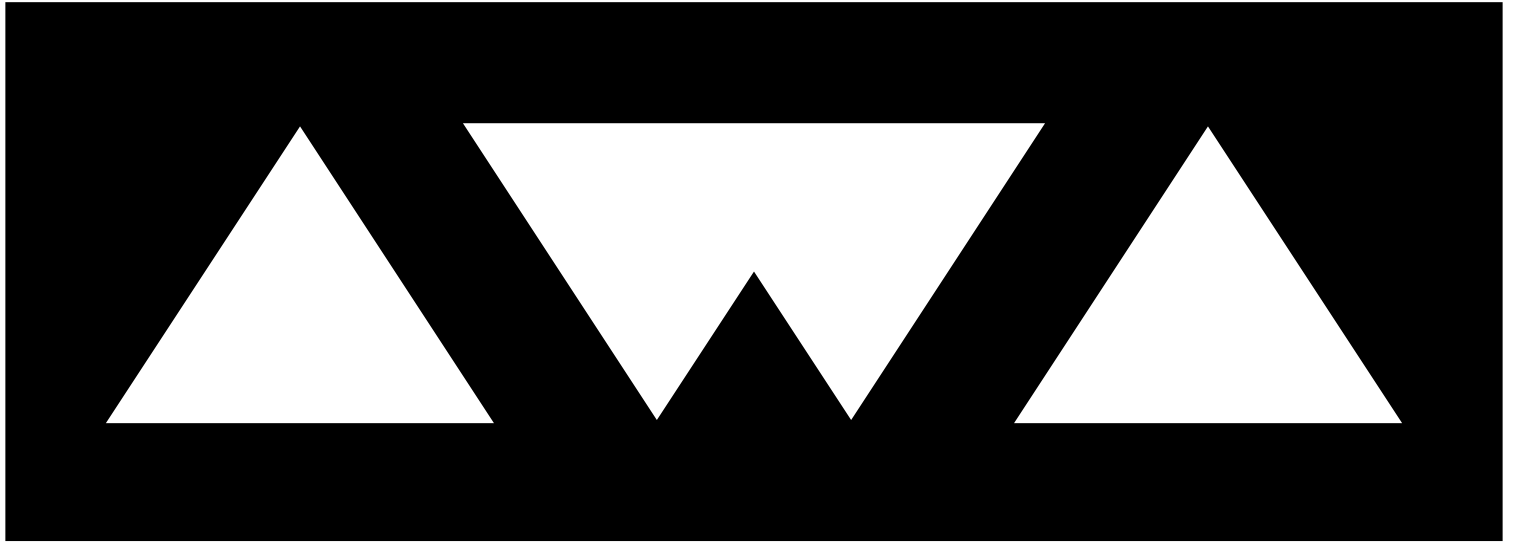




READY FOR THE AIRBAG



TUTORIAL MISURE

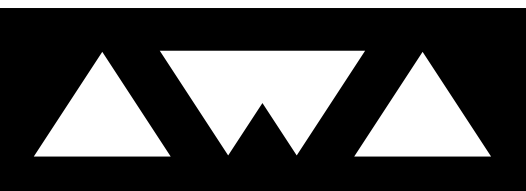


TUTORIAL MEASURES



MEDIDAS TUTORIALES



 Name: Cell:		CON PROTEZIONI - WITH PROTECTORS - CON PROTECCIONES	SENZA PROTEZIONI - WITHOUT PROTECTORS - SIN PROTECCIONES
1	Circonferenza Polso - Wrist Circumference - Circunferencia de la muñeca		cm
2	Circonferenza Avambraccio - Forearms Circumference - Circunferencia de Antebrazos		cm
3	Circonferenza Gomito - Elbow Circumference - Circunferencia Codo		cm
4	Circonferenza Bicipite - Bicep Circumference - Circunferencia del Biceps		cm
5	Circonferenza Spalla - Shoulder Circumference - Circunferencia Hombro		cm
6	Circonferenza Collo - Neck Circumference - Circunferencia del Cuello		cm
7	Circonferenza Petto - Chest Circumference - Circunferencia del Torax	cm	cm
8	Circonferenza Vita - Waist Circumference - Circunferencia de la Cintura	cm	cm
9	Circonferenza Fianchi - Hip Circumference - Circunferencia de la Cadera	cm	cm
10	Circonferenza Coscia - Thigh Circumference - Circunferencia del Muslo		cm
11	Circonferenza Gamba - Leg Circumference - Circunferencia Pierna		cm
12	Circonferenza Ginocchio - Knee Circumference - Circunferencia de la Rodilla		cm
13	Circonferenza Polpaccio - Calf Circumference - Circunferencia de la Pantorrilla		cm
14	Circonferenza Caviglia - Ankle Circumference - Circunferencia del Tobillo		cm
15	Collo Vita DIETRO - Neck to Waist BACK - Cuello a Cintura DETRAS	cm	cm
16	Collo Vita AVANTI - Neck to Waist FRONT - Cuello a Cintura ANTES	cm	cm
17	Spalla Spalla - Shoulder to Shoulder - Hombro a Hombro		cm
18	Spalla Gomito - Shoulder to Elbow - Hombro Codo		cm
19	Spalla Polso - Shoulder to Wrist - Hombro Muñeca		cm
20	Gomito Polso - Elbow to Wrist - Codo Muñeca		cm
21	Inguine Caviglia - Groin to Ankle - Ingle Tobillo		cm
22	Inguine Ginocchio - Groin to Knee - Ingle Rodilla		cm
23	Ginocchio Caviglia - Knee to Ankle - Rodilla Tobillo		cm
24	Vita Ginocchio - Waist to Knee - Cintura Rodilla		cm
25	Vita Caviglia - Waist to Ankle - Cintura Tobillo		cm
26	Collo Caviglia - Neck to Ankle - Cuello Tobillo	cm	cm
27	Collo Collo - Neck to Neck - Cuello Cuello	cm	cm
28	Altezza Totale - Total Height - Altura Total		cm
29	Peso - Weight - Peso		Kg



1 Circonferenza Polso - Wrist Circumference - Circunferencia de la muñeca

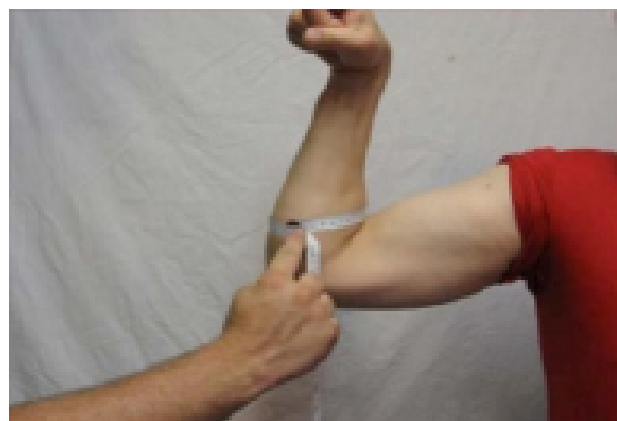


 **Misura la circonferenza del polso in prossimità dell'osso.**

 **Measure the wrist circumference near the bone.**

 **Mida la circunferencia de su muñeca cerca del hueso.**

2 Circonferenza Avambraccio - Forearms Circumference - Circunferencia de Antebrazos

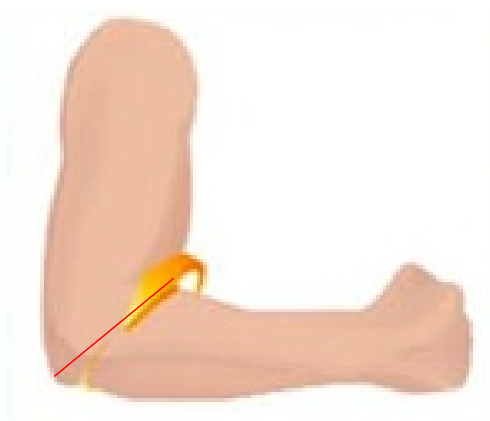


 **Misura la circonferenza dell'avambraccio con il muscolo contratto.**

 **Measure the circumference of the forearm with the muscle contract.**

 **Mida la circunferencia del antebrazo con el músculo. contrato.**

3 Circonferenza Gomito - Elbow Circumference - Circunferencia Codo



 **Misura la circonferenza del gomito con il braccio a 90°.**

 **Measure the circumference of the elbow with the arm at 90°.**

 **Mida la circunferencia del codo con el brazo a 90°.**

4 Circonferenza Bicipite - Bicep Circumference - Circunferencia del Biceps

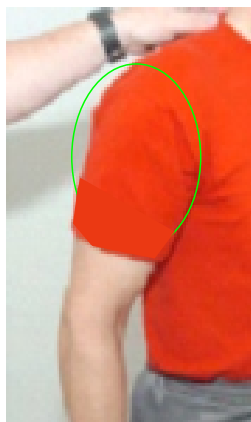


 **Misura la circonferenza del bicipite con il muscolo contratto.**

 **Measure the circumference of the bicep with the muscle contract.**

 **Mida la circunferencia del biceps con el músculo. contrato.**

5 Circonferenza Spalla - Shoulder Circumference - Circunferencia Hombro



Misura la circonferenza della spalla.



Measure the shoulder circumference.



Mida la circunferencia del hombro.

6 Circonferenza Collo - Neck Circumference - Circunferencia del Cuello



Misura la circonferenza del collo nella parte più bassa.

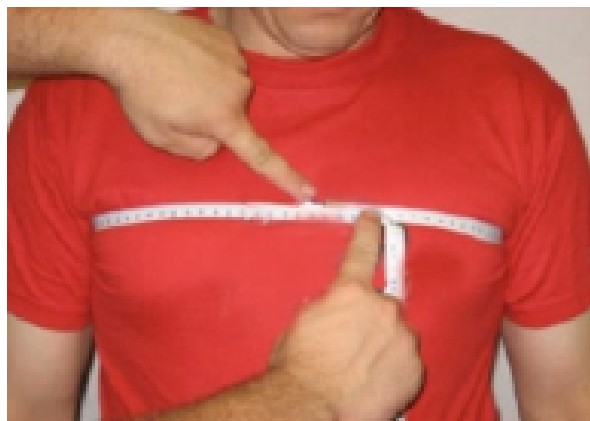


Measure the circumference of the neck in the lower part.



Mida la circunferencia del cuello en la parte inferior.

7 Circonferenza Petto - Chest Circumference - Circunferencia del Torax



Misura la circonferenza del petto con e senza protezioni.
Prendi la misura con la gabbia toracica espansa.

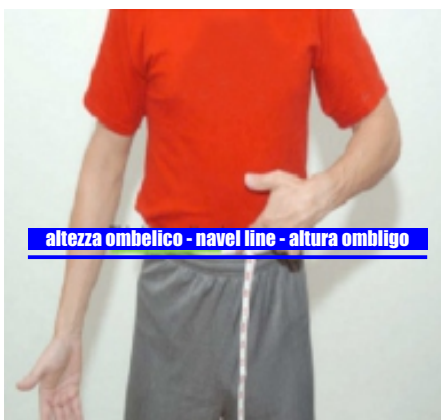


Measure the circumference of the chest with and without protectors. Take the measurement with the expanded rib cage.



Mida la circunferencia del cofre con y sin protecciones.
Tome la medida con la caja torácica expandida.

8 Circonferenza Vita - Waist Circumference - Circunferencia de la Cintura



Misura la circonferenza della vita all'altezza dell'ombelico.
Con e senza protezioni.



Measure the waist circumference at the navel.
With and without protections.



Mida la circunferencia de la cintura en el ombligo.
Con y sin protecciones.

9 Circonferenza Fianchi - Hip Circumference - Circunferencia de la Cadera

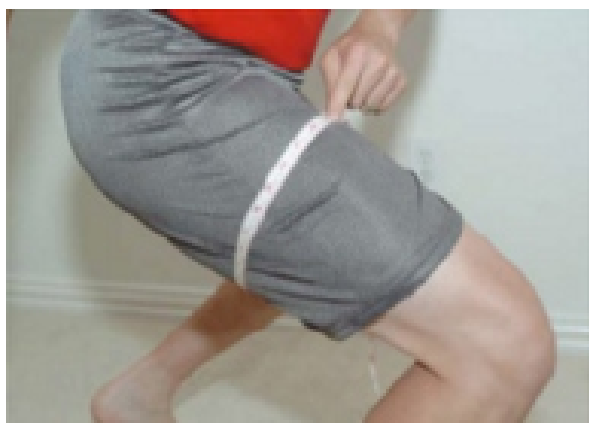


  Misura la circonferenza dei fianchi nella parte più sporgente. Con e senza protezioni.

 Measure the circumference of the hips in the most protruding part. With and without protectors.

 Mida la circunferencia de las caderas en la parte más sobresaliente. Con y sin protecciones.

10 Circonferenza Coscia - Thigh Circumference - Circunferencia del Muslo



  Misura la circonferenza della coscia nella parte più larga.

 Measure the circumference of the thigh in the widest part.

 Mida la circunferencia del muslo en la parte más ancha.

11 Circonferenza Gamba - Leg Circumference - Circunferencia Pierna



  Misura la circonferenza della gamba subito sopra il ginocchio.

 Measure the circumference of the leg just above the knee.

 Mida la circunferencia de la pierna justo por encima de la rodilla.

12 Circonferenza Ginocchio - Knee Circumference - Circunferencia de la Rodilla



  Misura la circonferenza del ginocchio.

 Measure the circumference of the knee.

 Mida la circunferencia de la rodilla.

13 Circonferenza Polpaccio - Calf Circumference - Circunferencia de la Pantorrilla



Misura la circonferenza del polpaccio con il muscolo contratto.

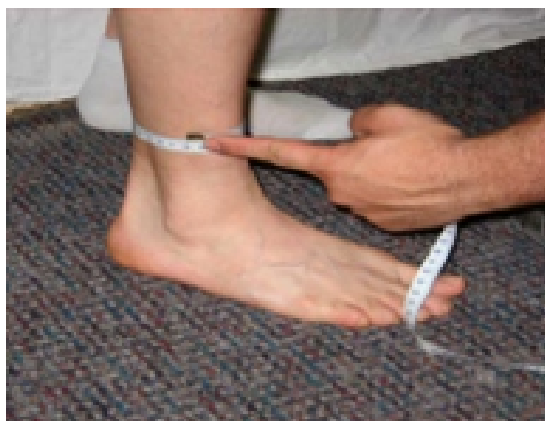


Measure the circumference of the calf with the muscle contract.



Mida la circunferencia de la pantorrilla con el músculo contrato.

14 Cironferenza Caviglia - Ankle Circumference - Circunferencia del Tobillo



Misura la circonferenza della caviglia.

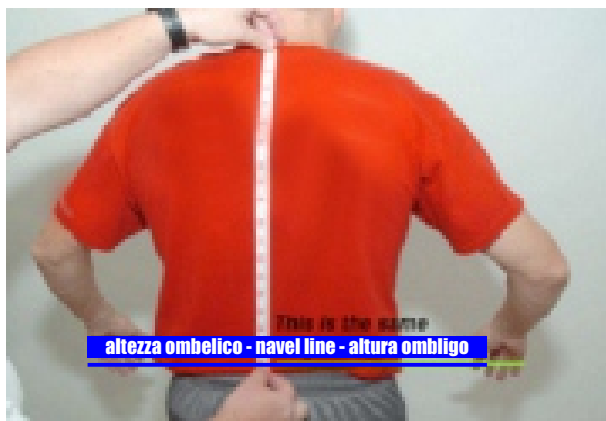


Measure the circumference of the ankle.



Mide la circunferencia del tobillo.

15 Collo Vita DIETRO - Neck to Waist BACK - Cuello a Cintura DETRAS



Misura la distanza dal collo alla vita (altezza ombelico) nella parte posteriore! Con e senza protezioni.

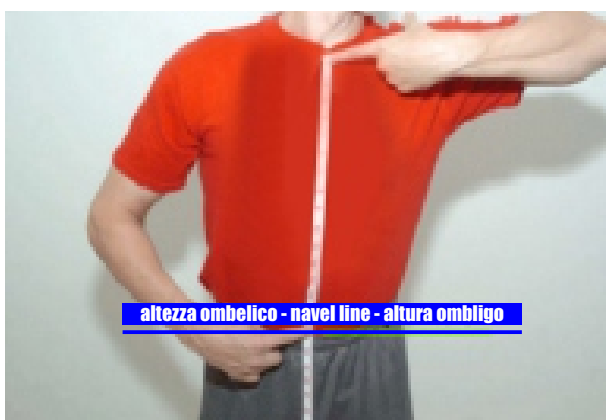


Measure the distance from the neck to the waist (navel height) in the back! With and without protectors.



Mida la distancia desde el cuello hasta la cintura (altura del ombligo) en la espalda! Con y sin protecciones.

16 Collo Vita AVANTI - Neck to Waist FRONT - Cuello a Cintura ANTES



Misura la distanza dal collo alla vita (altezza ombelico) nella parte frontale! Con e senza protezioni.



Mmeasure the distance from the neck to the waist (navel height) in the front. With and without protectors.



Mida la distancia desde el cuello hasta la cintura (altura del ombligo) en antes. Con y sin protecciones.

17 Spalla Spalla - Shoulder to Shoulder - Hombro a Hombro



Misura la distanza da spalla a spalla come nell'immagine.



Measure the distance from shoulder to shoulder as in the image.



Mida la distancia de hombro a hombro como en la imagen.

18 Spalla Gomito - Shoulder to Elbow - Hombro Codo



Misura la distanza tra spalla e gomito con il braccio piegato.

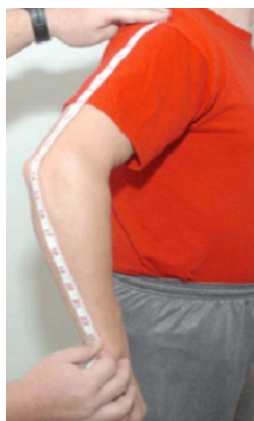


Measure the distance between your shoulder and elbow with your arm bent.



Mida la distancia entre el hombro y el codo con el brazo doblado.

19 Spalla Polso - Shoulder to Wrist - Hombro Muñeca



Misura la distanza tra spalla e polso con il braccio piegato.



Measure the distance between your shoulder and wrist with your arm bent.



Mida la distancia entre el hombro y la muñeca con el brazo doblado.

20 Gomito Polso - Elbow to Wrist - Codo Muñeca



Misura la distanza tra gomito e polso con il braccio piegato.



Measure the distance between your elbow and wrist with your arm bent.



Mida la distancia entre el codo y la muñeca con el brazo doblado.

21 Inguine Caviglia - Groin to Ankle - Ingle Tobillo



 Misura la distanza tra inguine e caviglia.

 Measure the distance between your groin and ankle.

 Mida la distancia entre el ingle y el tobillo.

22 Inguine Ginocchio - Groin to Knee - Ingle Rodilla



 Misura la distanza tra inguine e ginocchio.

 Measure the distance between your groin and knee.

 Mida la distancia entre el ingle y la rodilla.

23 Ginocchio Caviglia - Knee to Ankle - Rodilla Tobillo



 Misura la distanza tra ginocchio e caviglia.

 Measure the distance between your knee and ankle.

 Mida la distancia entre la rodilla y el tobillo.

24 Vita Ginocchio - Waist to Knee - Cintura Rodilla



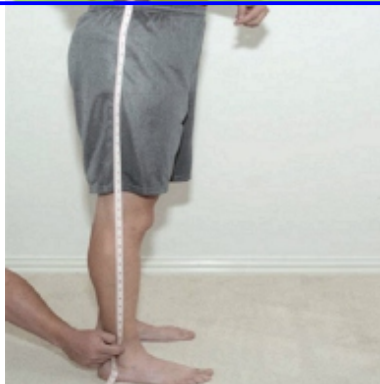
 Misura la distanza tra vita e ginocchio.

 Measure the distance between your waist and knee.

 Mida la distancia entre la cintura y la rodilla.

25 Vita Caviglia - Waist to Ankle - Cintura Tobillo

altezza ombelico - navel line - altura ombligo

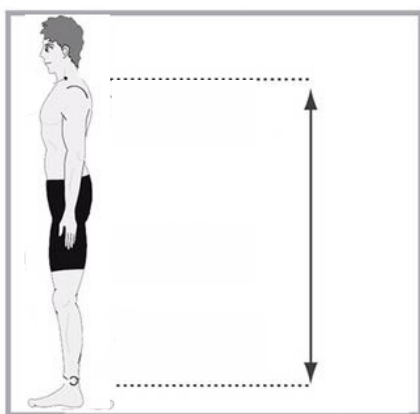


 Misura la distanza tra vita e caviglia.

 Measure the distance between your waist and ankle.

 Mida la distancia entre la cintura y el tobillo.

26 Collo Caviglia - Neck to Ankle - Cuello Tobillo



 Misura la distanza tra collo e caviglia.
Nella parte posteriore! Con e senza protezioni.

 Measure the distance between your neck and ankle.
In the back part! With and without protectors.

 Mida la distancia entre el cuello y el tobillo.
En la espalda! Con y sin protecciones.

27 Collo Collo - Neck to Neck - Cuello Cuello



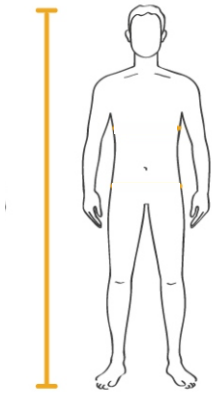
 Misura la distanza tra collo frontale e posteriore passando per il cavallo. Con e senza protezioni.

 Measure the distance between front and back neck passing through crotch. With and without protectors.

 Mida la distancia entre el paso del cuello delantero y trasero a través de la entrepierna. Con y sin protecciones.



28 Altezza Totale - Total Height - Altura Total



 **Misura l'altezza totale.**

 **Measure the total height.**

 **Mida la altura total.**

29 Peso - Weight - Peso



 **Misura il tuo peso.**

 **Measure your weight.**

 **Mida el tuo peso.**