1. Chest

Measure around the fullest part of the chest, while holding the tape high under the arms.

NOTE: Be sure that tape does not fall down on the back.

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mida alrededor de la parte mas ancha del pecho, mientras sostiene la cinta por debajo de los brazos.
NOTA: asegurese de que la cinta no se caiga por la parte posterior

2. Waistline

Measure around your waistline at the navel (as shown).

NOTE: For all measurements, the waistline is located at the navel.

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mida alrededor de su cintura en el ombligo. (como se muestra)
NOTA: Para todas las medidas, la cintura se ubica a la altura del ombligo.

3. Neck

Measure the neck (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mida el cuello (como se muestra)

4. Shoulder to Shoulder

Measure across the shoulders (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Medir a través de los hombros (como se muestra)

Waistline to Knee

On the side, measure from the waistline (at navel) to the centre of the knee cap (as shown).

NOTE: Bend the leg slightly before measuring.

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

En el costado, mida desde la cintura (en el ombligo) hasta el centro de la rotula (como se muestra)
NOTA: Doble la pierna ligeramente antes de medir

Knee to Ankle

On the outside, measure from the centre of the knee cap to directly above the ankle bone (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

En el exterior, mida dede el centro de la rotula hasta directamente encima del hueso del tobillo. (como se muestra)

Waistline to Ankle

On the outside, measure from the waistline (at navel) to directly above the ankle bone (as shown).

NOTE: It is VERY IMPORTANT that the leg is straight (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

En el exterior, mida desde la cintura (en el ombligo) hasta directamente por encima del hueso del tobillo, (como se muestra)

Complete Outside Sleeve Length

Measure from the top of the shoulder to the wrist bone (as shown).

NOTE: A slight curve of the arm is important, to mimic the riding position.

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mida desde la parte superior del hombro hasta el hueso de la muñeca (como se muestra)
NOTA: es importante unua ligera curva del brazo para imitar la posición de conducción

. Biceps

Bend arm half way, make a tight fist, and flex the bicep.
Measure around the largest part of the flexed bicep (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Doble el brazo haasta la mitad, cierre el puño y flexione el bíceps
Mida alrededor alrededor de la parte más grande del bíceps flexionado (como se muestra)

. Elbow

Measure around the elbow, across the elbow bone (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mida alrededor del codo, a través del hueso del codo (como se muestra)

Wrist

Measure around the wrist, across the wrist bone (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mide alrededor de la muñeca, a través de la muñeca (como se muestra)

Neck to Waistline (front)

At the front, measure from the base of the neck (right below Adams Apple) to the waistline (at navel) (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

En la parte delantera, mide desde la base del cuello (justo debajo de la nuez) hasta la cintura (en el ombligo), (como se muestra)

Neck to Waistline (back)

At the back, measure from the base of the neck to the waistline (at navel) (as shown).

NOTE: Set your underwear/shorts so that the waistband is just over the navel, and the waistband is parallel to the floor. Then measure to the waistband.

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

En la espalda mide desde la base del cuello hasta la cintura (en el ombligo) (como se muestra)
NOTA: coloque su ropa interior / pantalones cortos de modo que la cintura quede justo por encima del ombligo y la cintura quede paralela al suelo. Luego mida la cintura

---

Front of Neck - Through Crotch - to Back of Neck

This is only ONE measurement, and it is very important!
PLEASE REFER TO BOTH PICTURES.

Measure from the base of the neck (at front), straight down the chest, under the bottom of the crotch, and straight up the back to the base of the neck (at back).

NOTE: Make the measurement SLACK !

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Esta es solo UNA medida, ¡y es muy importante!
Por favor, consulte ambas imágenes.
mida desde la base del cuello (en la parte delantera), hacia abajo del pecho, debajo de la parte inferior de la entrepierna y hacia arriba por la espalda hasta la base del cuello (en la espalda).

NOTA: ¡Hacer que la medición tenga holgura!.

. Hips

Measure around the fullest (middle) part of the seat/buttocks (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mida alrededor de la parte más ancha (media) del asiento / nalgas (como se muestra)

Upper Thighs

Measure around the largest part of the upper thigh (as shown).

NOTE: Do a partial crouch, and flex the thigh before measuring.

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Medir alrededor de la parte más grande del muslo superior (como se muestra)
NOTA: Agachese parcialmente y flexione el muslo antes de medir.

Lower Thighs

Measure around the lower thigh (as shown).

NOTE: Do a partial crouch, and flex the thigh before measuring.

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Medir alrededor del muslo inferior (como se muestra)
NOTA: Agachese parcialmente y flexione el muslo antes de medir.

Knees

Measure around the center of the knee cap (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mide alrededor del centro de la rotula (como se miuestra)

Calf

Measure around the largest part of the calf muscle, with the calf flexed (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mida la parte mas grande del musculo de la pantorrilla, con la pantorrilla flexionada (como se muestra)

Ankle

Measure directly above the ankle bone (as shown).

Measurement (cm) : _____ Medición (cm)

Mida directamente por encima del hueso del tobillo (como se muestra

Complete Inseam

Measure from the top of the crotch to right above the ankle bone (as shown).

Measurement (cm) : Medición (cm)

21

Mida desde la parte superior de la entrepierna hasta el hueso del tobillo derecho (como se muestra)

Crotch to knee

Measure from the top of the crotch to the knee bone (as shown).

Measurement (cm) : Medición (cm)

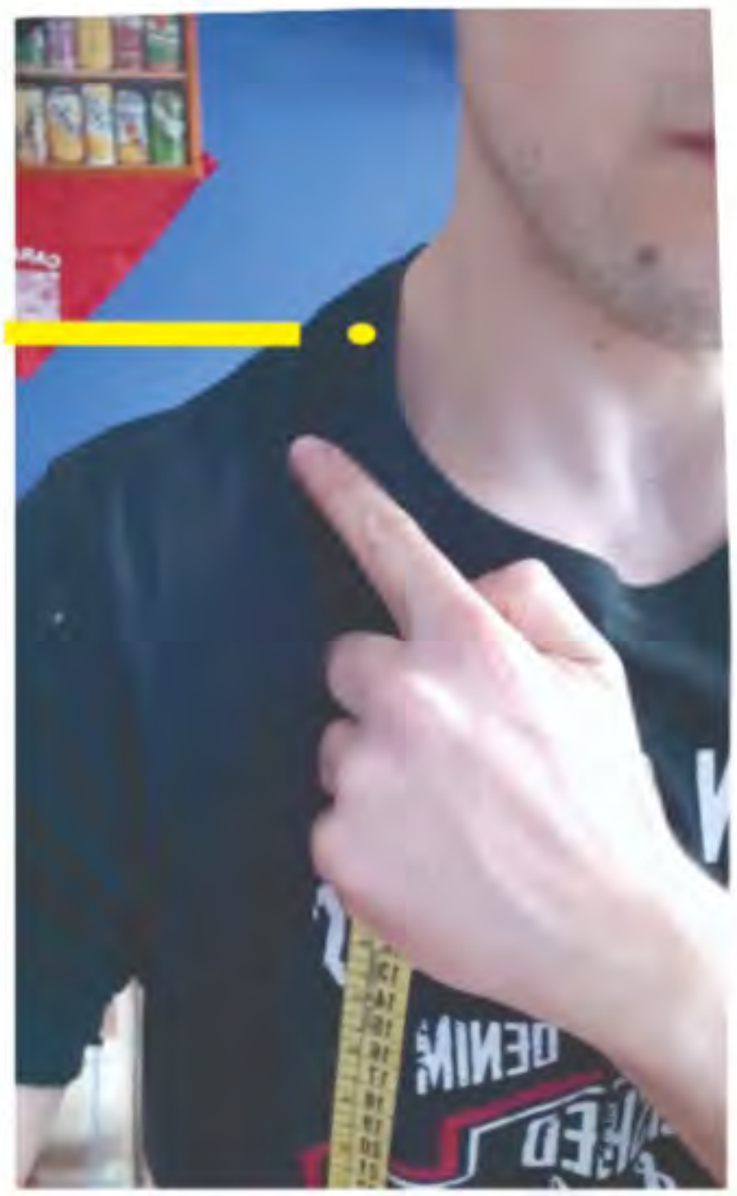
22

Mida desde la parte superior de la entrepierna hasta el hueso de la rodilla (como se muestra)

Top Shoulder to Knee

Measure from top shoulder until centre of knee (as shown).

Measurement (cm) : Medición (cm)

Medir desde la parte superior del hombro hasta el centro de la rodilla (como se muestra)

23