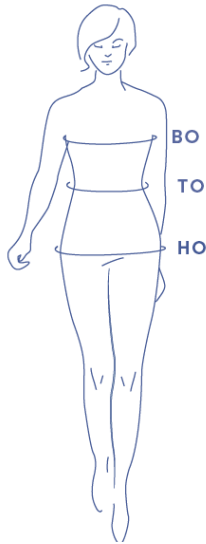


Hoe bepaal ik mijn maat?

Om de juiste maat te kunnen bepalen voor jouw naiprojecten meet je eerst een aantal lichaamsmaten en vergelijk je deze met de matentabel.



borstomtrek (BO)

Meet met de lintmeter horizontaal rond het breedste punt van de buste. Wikkel de lintmeter langs achter, onder de oksels door tot de uiteinden van de lintmeter elkaar vooraan raken. Op die plaats lees je het getal dat de borstomtrek aangeeft af.

tailleomtrek (TO)

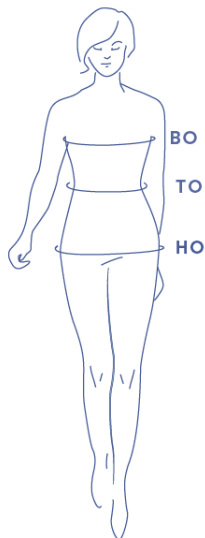
Meet met de lintmeter horizontaal rond de taille, dat is tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen, ongeveer 1 cm boven de navel. Hou het uiteinde van het meetlint op de navel en sla het om het middel heen. Op de plaats waar beide uiteinden elkaar raken lees je het getal dat de tailleomtrek aangeeft af.

heupomtrek (HO)

Meet met de lintmeter horizontaal op het breedste deel van de heupen. Schuif de meter eens naar boven en naar beneden om zeker te zijn dat je op het breedste deel meet. Zorg dat de lintmeter mooi parallel met de vloer loopt.

comment déterminer et mesurer la taille

Afin de pouvoir déterminer la taille exacte pour vos projets de couture, vous prenez d'abord plusieurs mensurations et vous les comparez ensuite avec le tableau des tailles.



tour de poitrine (TP)

Avec le mètre ruban, mesurez horizontalement autour du point le plus large de la poitrine. Passez le mètre ruban dans le dos, sous les aisselles, jusqu'à ce que les extrémités du mètre ruban se rejoignent devant. Lisez la valeur du tour de poitrine à cet endroit.

tour de taille (TT)

Mesurez horizontalement autour de la taille avec le mètre ruban, c'est-à-dire entre la dernière côte et le haut de l'os coxal, à environ 1 cm au-dessus du nombril. Tenez l'extrémité du mètre ruban sur le nombril et passez autour de la taille. À l'endroit où les deux extrémités se touchent, lisez la valeur du tour de taille.

tour de hanches (TH)

À l'aide du mètre ruban, mesurez horizontalement sur la partie la plus large des hanches. Glissez le mètre ruban vers le haut et le bas pour être sûr de mesurer la partie la plus large. Assurez-vous que le mètre ruban soit parfaitement parallèle au sol.

Hommes/mannen :



	XS	S	M	L	XL
EU	40 42	44 46	48 50	52 54	56 58
BO/TP/BU/CS (cm)	80 84	88 92	96 100	104 108	112 116
BO/TP/BU/CS (inches)	31.5 33.1	34.6 36.2	37.8 39.4	40.9 42.5	44.1 45.7
TO/TT/TU/WM (cm)	68 72	76 80	84 88	92 96	100 104
TO/TT/TU/WM (inches)	26.8 28.3	29.9 31.5	33.1 34.6	36.2 37.8	39.4 40.9
HO/TH/HU/HM (cm)	82 86	90 94	98 102	106 110	114 118
HO/TH/HU/HM (inches)	32.3 33.9	35.4 37	38.6 40.2	41.7 43.3	44.9 46.5

Femmes/vrouwen :



	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
EU	32 34	36 38	40 42	44 46	48 50	52 54	56 58 60
US	0 2	4 6	8 10	12 14	16 18	20 22	24 26 28
UK	4 6	8 10	12 14	16 18	20 22	24 26	28 30 32
BO/TP/BU/CS (cm)	76 80	84 88	92 96	100 104	110 116	122 128	134 140 146
BO/TP/BU/CS (inches)	29.9 31.5	33.1 34.6	36.2 37.8	39.4 40.9	43.3 45.7	48 50.4	52.8 55.1 57.5
TO/TT/TU/WM (cm)	66 68	70 74	78 82	84 88	94.5 101	107.5 114	120.5 127 133.5
TO/TT/TU/WM (inches)	26 26.8	27.6 29.1	30.7 32.3	33.1 34.6	37.2 39.8	42.3 44.9	47.4 50 52.6
HO/TH/HU/HM (cm)	86 90	94 97	100 103	106 109	115 120	125 130	135 140 145
HO/TH/HU/HM (inches)	33.9 35.4	37 38.2	39.4 40.6	41.7 42.9	45.3 47.2	49.2 51.2	53.1 55.1 57.1