



COME TROVARE LA TAGLIA GIUSTA

Per trovare la giusta lunghezza della schiena per uno zaino, seguire le istruzioni in sette passi di questa pagina e consultare la tabella sottostante per scoprire la taglia necessaria.

Per trovare la taglia giusta per la tua sacca da trail / gilet, troverai qui le istruzioni su come e dove misurare la tua circonferenza toracica; la tabella ti darà poi la taglia per una vestibilità perfetta.

1. QUAL È ESATTAMENTE LA LUNGHEZZA DELLA SCHIENA:

La lunghezza del dorso è la distanza tra **la settima vertebra e la parte superiore dell'anca**. È tra questi due punti che verrà effettuata la misurazione.



2. TROVARE I 2 PUNTI DI MISURA: Inclinare la testa verso il basso.

In questo modo, la settima vertebra è quella che si inarca di fronte alla base del collo. Appoggiare la mano sul fianco con l'indice e il pollice come mostrato nella figura (pollice verso il centro della schiena e le altre dita in avanti). Dovreste sentire il bordo superiore dell'anca.



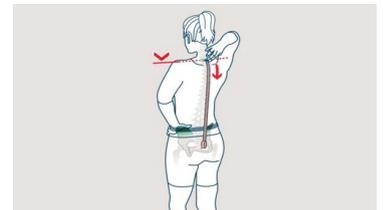
3. ALCUNI STRUMENTI PER AIUTARVI:

Prendete una cintura e mettetela orizzontalmente **sulla parte superiore dei fianchi**. Questo vi aiuterà a mantenere la colonna vertebrale dritta e a raggiungere meglio il centro della schiena durante la misurazione.



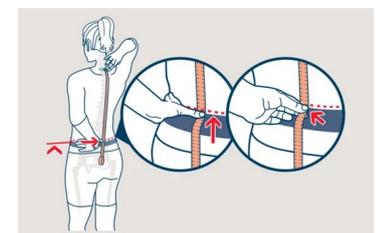
4. UTILIZZA UN METRO A NASTRO PER MISURARE :

Posizionare l'estremità del metro a nastro sulla 7a vertebra e tenerlo con la mano destra. Poi lasciate che il metro scenda fino al fondo. Posizionare la mano sinistra sulla parte superiore dell'anca e con il pollice raggiungere il metro a nastro che tocca la parte superiore della vita.



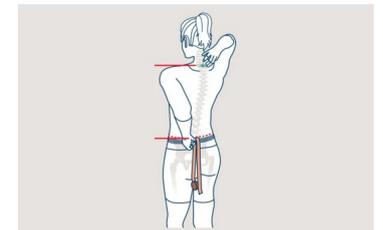
5. AFFERRARE E TENERE FERMO IL PUNTO DI MISURA:

Premete il pollice sul punto in cui il metro a nastro incontra la parte superiore della cintura contro la schiena. Portate le altre dita verso la schiena e tenete il metro contro il pollice con l'indice. Tenete questo punto con precisione, questa sarà la vostra misura!



6. COMPLETARE LA MISURA :

Rilasciate il metro dalla mano destra in cima alla schiena e lasciatelo cadere.



7. LEGGERE IL RISULTATO DELLA MISURAZIONE:

Rilasciate il metro dalla mano destra in cima alla schiena e lasciatelo cadere.

La misura è sopra il pollice!

