

# Guia de tamanhos Nike Mulher

## Mulher CALÇADO

Tabela de tamanhos

pol. cm

EUA - Mulher	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5
EUA - Homem	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
RU	1.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4
EU	33.5	34.5	35	35.5	36	36.5	37.5
Comprimento do pé (cm)	20.8	21.2	21.6	22	22.4	22.9	23.3

EUA - Mulher	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
EUA - Homem	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
RU	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5
EU	38	38.5	39	40	40.5	41	42
Comprimento do pé (cm)	23.7	24.1	24.5	25	25.4	25.8	26.2

EUA - Mulher	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
EUA - Homem	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
RU	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11
EU	42.5	43	44	44.5	45	45.5	46
Comprimento do pé (cm)	26.7	27.1	27.5	27.9	28.3	28.8	29.2

EUA – Mulher	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17
EUA – Homem	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5
RU	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5
EU	47	47.5	48	48.5	49	50	50.5
Comprimento do pé (cm)	29.6	30	30.5	30.9	31.3	31.7	32.2

EUA – Mulher	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5
EUA – Homem	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19
RU	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18
EU	51	51.5	52	52.5	53	53.5	54
Comprimento do pé (cm)							

EUA – Mulher	19.5	20	20.5	21	21.5	22	22.5
EUA – Homem	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21
RU	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20
EU	53	53.5	54	54.5	55	55.5	56
Comprimento do pé (cm)							

#### Como medir o comprimento do pé

- 01 Cola uma folha de papel numa superfície direita e dura, assegurando que esta não desliza.
- 02 Coloca-te em pé sobre o papel, com os pés afastados à largura dos ombros e o peso equilibrado (apenas um pé estará sobre o papel).
- 03 Com uma caneta ou um lápis apontado para baixo, pede a um amigo ou colega que te ajude a marcar a ponta do dedo grande e a parte mais exterior do calcanhar.
- 04 Depois de fazeres as marcas, sai de cima do papel e usa uma régua ou uma fita métrica para medir a distância entre os dois pontos. Esta medição representa o comprimento do pé.
- 05 Repete o processo com o outro pé. Tem em atenção que é comum que um pé tenha um comprimento ligeiramente diferente do outro.
- 06 Utiliza o comprimento maior das duas medições para encontrares na tabela de tamanhos o tamanho certo correspondente ao comprimento do pé registado. Se a medida estiver entre tamanhos, recomendamos que escolhas um tamanho acima.

## Mulher PARTES DE CIMA

Tabela de tamanhos (XXS–XXL)

pol. cm

Tamanho	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
Busto (cm)	70 - 76	76 - 83	83 - 90	90 - 97	97 - 104	104 - 114	114 - 124
Cintura (cm)	54 - 60	60 - 67	67 - 74	74 - 81	81 - 88	88 - 98	98 - 108
Anca (cm)	78 - 84	84 - 91	91 - 98	98 - 105	105 - 112	112 - 120	120 - 128

Tabela de tamanhos (0X–4X)

pol. cm

Tamanho	0X	1X	2X	3X	4X
Busto (cm)	112 - 119	119 - 126	126 - 133	133 - 140	140 - 147
Cintura (cm)	101.5 - 108.5	108.5 - 115.5	115.5 - 124	124 - 134	134 - 144
Anca (cm)	122.5 - 129.5	129.5 - 136.5	136.5 - 145	145 - 155	155 - 165

#### Sugestões de ajuste

Tamanhos grandes das partes de cima (173–183 cm): 4,5 cm mais compridas do que as partes de cima normais. O comprimento das mangas é ajustado proporcionalmente consoante a silhueta. Os tamanhos grandes apenas estão disponíveis em determinados estilos.

Se estiveres entre dois tamanhos, encomenda o tamanho menor para um ajuste mais apertado ou encomenda o tamanho maior para um ajuste mais folgado. Se as medidas do busto e da cintura corresponderem a duas sugestões de tamanhos diferentes, encomenda o tamanho indicado pela medida do busto.

#### Como medir

- BUSTO: mede em torno da parte mais larga do busto, mantendo a fita na horizontal.
- CINTURA: mede em torno da parte mais estreita (normalmente, a zona em que o corpo se inclina lateralmente), mantendo a fita na horizontal.
- ANCAS: mede em torno da parte mais preenchida das ancas, mantendo a fita na horizontal.

## Camisolas da NBA e da WNBA

Tabela de tamanhos

pol. cm

Tamanho	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL
Tamanho numérico	36	40	44	48	52	56	58
Peito (cm)	80 - 88	88 - 96	96 - 104	104 - 112	112 - 124	124 - 136	136 - 148
Cintura (cm)	65 - 73	73 - 81	81 - 89	89 - 97	97 - 109	109 - 121	121 - 133
Anca (cm)	80 - 88	88 - 96	96 - 104	104 - 112	112 - 120	120 - 128	128 - 136

## Mulher PARTES DE BAIXO

Tabela de tamanhos (XXS-3X)

pol. cm

Tamanho	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
Cintura (cm)	54 - 60	60 - 67	67 - 74	74 - 81	81 - 88	88 - 98	98 - 108
Anca (cm)	78 - 84	84 - 91	91 - 98	98 - 105	105 - 112	112 - 120	120 - 128

Tabela de tamanhos (0X-4X)

pol. cm

Tamanho	0X	1X	2X	3X	4X
Cintura (cm)	101.5 - 108.5	108.5 - 115.5	115.5 - 124	124 - 134	134 - 144
Anca (cm)	122.5 - 129.5	129.5 - 136.5	136.5 - 145	145 - 155	155 - 165

## Calções de basquetebol

Tabela de tamanhos

pol. cm

Tamanho	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL
Tamanho numérico		28	32	36	40	44	48
Cintura (cm)	60 - 67	67 - 74	74 - 81	81 - 88	88 - 98	98 - 108	108 - 118
Anca (cm)	84 - 91	91 - 98	98 - 105	105 - 112	112 - 120	120 - 128	128 - 136
Altura (cm)	150 - 165	150 - 165	165 - 175	165 - 175	175 - 185	175 - 185	185+

### Sugestões de ajuste

Tamanhos Tall: tem em atenção que alguns dos nossos calções estão disponíveis em diferentes comprimentos. Por exemplo, o tamanho 32+2 é 5 cm mais longo em comprimento do que o nosso corte normal. Os tamanhos Tall apenas estão disponíveis em determinados estilos.

Se uma das medidas estiver entre dois tamanhos, encomenda o tamanho menor para um ajuste mais apertado ou o tamanho maior para um ajuste mais folgado. Se as medidas das ancas e da cintura corresponderem a duas sugestões de tamanhos diferentes, encomenda o tamanho indicado pela medida das ancas.

### Como medir

- CINTURA: mede em torno da parte mais estreita (normalmente, a zona em que o corpo se inclina lateralmente), mantendo a fita na horizontal.
- ANCAS: mede em torno da parte mais preenchida das ancas, mantendo a fita na horizontal.

## Saias e vestidos

Tabela de tamanhos (XXS–XXL)

pol. cm

Tamanho	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
Busto (cm)	70 - 76	76 - 83	83 - 90	90 - 97	97 - 104	104 - 114	114 - 124
Cintura (cm)	54 - 60	60 - 67	67 - 74	74 - 81	81 - 88	88 - 98	98 - 108
Anca (cm)	78 - 84	84 - 91	91 - 98	98 - 105	105 - 112	112 - 120	120 - 128

Tabela de tamanhos (0X–4X)

pol. cm

Tamanho	0X	1X	2X	3X	4X
Busto (cm)	112 - 119	119 - 126	126 - 133	133 - 140	140 - 147
Cintura (cm)	101.5 - 108.5	108.5 - 115.5	115.5 - 124	124 - 134	134 - 144
Anca (cm)	122.5 - 129.5	129.5 - 136.5	136.5 - 145	145 - 155	155 - 165

## Mulher BANHO

### Fatos de banho para mulher (XS-2XL)

pol. cm

Tamanho	XS	S	M	L	XL	2XL
Busto (cm)	80 - 85	85 - 90	90 - 95.5	95.5 - 103	103 - 110.5	110.5 - 118
Cintura (cm)	61 - 66	66 - 71	71 - 76	76 - 84	84 - 91.5	91.5 - 99
Anca (cm)	87.5 - 92.5	92.5 - 98	98 - 103	103 - 110.5	110.5 - 118	118 - 125.5
Tronco (cm)	139.5 - 146.5	146.5 - 153.5	153.5 - 160.5	160.5 - 167.5	167.5 - 174	174 - 178.5

### Fatos de banho de tamanhos grandes para mulher (1X-3X)

pol. cm

Tamanho	1X	2X	3X
Busto (cm)	112 - 122	122 - 132	132 - 142
Cintura (cm)	96.5 - 106.5	106.5 - 117	117 - 127
Anca (cm)	119.5 - 129.5	129.5 - 139.5	139.5 - 150
Tronco (cm)	172.5 - 177	177 - 181.5	181.5 - 186

#### Sugestões de ajuste

Se estiveres entre dois tamanhos, encomenda o tamanho mais pequeno para um ajuste mais justo ou o tamanho maior para um ajuste mais folgado.

Se as medidas das ancas e da cintura corresponderem a duas sugestões de tamanhos diferentes, encomenda o tamanho indicado pela medida da anca.

#### Como medir

- BUSTO: mede em torno da parte mais larga do busto, mantendo a fita na horizontal.
- CINTURA: mede em torno da parte mais estreita (normalmente, a zona em que o corpo se inclina lateralmente), mantendo a fita na horizontal.
- ANCAS: mede em torno da parte mais preenchida das ancas, mantendo a fita na horizontal.
- TRONCO: mede a partir do ponto elevado do ombro (entre a base do pescoço e a articulação do ombro), sobre a parte mais larga do busto, pelo meio das pernas e pelas costas acima até ao ponto de partida.