

Guia de tamanhos Nike Homem

Calçado Homem

EUA – Homem	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5
EUA – Mulher	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
RU	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
EU	35.5	36	36.5	37.5	38	38.5	39
Comprimento do pé (cm)	21.6	22	22.4	22.9	23.3	23.7	24.1

EUA – Homem	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
EUA – Mulher	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5
RU	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
EU	40	40.5	41	42	42.5	43	44
Comprimento do pé (cm)	24.5	25	25.4	25.8	26.2	26.7	27.1

EUA – Homem	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
EUA – Mulher	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
RU	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5
EU	44.5	45	45.5	46	47	47.5	48
Comprimento do pé (cm)	27.5	27.9	28.3	28.8	29.2	29.6	30

EUA – Homem	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17
EUA – Mulher	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
RU	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16
EU	48.5	49	49.5	50	50.5	51	51.5
Comprimento do pé (cm)	30.5	30.9	31.3	31.7	32.2	32.6	33

EUA – Homem	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5
EUA – Mulher	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22
RU	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5
EU	52	52.5	53	53.5	54	54.5	55
Comprimento do pé (cm)	33.4	33.9	34.3	34.7	35.1	35.5	36

EUA – Homem	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22
EUA – Mulher	20.5	21	21.5	22	22.5	23	23.5
RU	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21
EU	53.5	54	54.5	55	55.5	56	56.5
Comprimento do pé (cm)	34.7	35.1	35.5	36	36.4	36.8	37.2

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.

Homem PARTES DE CIMA

Tabela de tamanhos

pol.

cm

Tamanho	XXS	XS	S	S Tall	M	M Tall	L
Peito (cm)	72 - 80	80 - 88	88 - 96	88 - 96	96 - 104	96 - 104	104 - 112
Cintura (cm)	57 - 65	65 - 73	73 - 81	73 - 81	81 - 89	81 - 89	89 - 97
Anca (cm)	72 - 80	80 - 88	88 - 96	88 - 96	96 - 104	96 - 104	104 - 112
Altura (cm)	< 170	170 - 183	170 - 183	183 - 196	170 - 183	183 - 196	170 - 183

Tamanho	L Tall	XL	XL Tall	XXL	XXL Tall	3XL	3XL Tall
Peito (cm)	104 - 112	112 - 124	112 - 124	124 - 136	124 - 136	136 - 148	136 - 148
Cintura (cm)	89 - 97	97 - 109	97 - 109	109 - 121	109 - 121	121 - 133	121 - 133
Anca (cm)	104 - 112	112 - 120	112 - 120	120 - 128	120 - 128	128 - 136	128 - 136
Altura (cm)	183 - 196	170 - 183	183 - 196	170 - 183	183 - 196	170 - 183	183 - 196

Tamanho	XL Tall	XXL	XXL Tall	3XL	3XL Tall	4XL	4XL Tall
Peito (cm)	112 - 124	124 - 136	124 - 136	136 - 148	136 - 148	148 - 160	148 - 160
Cintura (cm)	97 - 109	109 - 121	109 - 121	121 - 133	121 - 133	133 - 145	133 - 145
Anca (cm)	112 - 120	120 - 128	120 - 128	128 - 136	128 - 136	136 - 148	136 - 148
Altura (cm)	183 - 196	170 - 183	183 - 196	170 - 183	183 - 196	170 - 183	183 - 196

Sugestões de ajuste

Tamanhos Tall das partes de cima (183 a 196 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 Tall apenas estão disponíveis em determinados estilos.

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

Como medir

- PEITO: mede em torno da parte mais larga do peito, 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 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

Homem PARTES DE BAIXO

Tabela de tamanhos

pol.

cm

Tamanho	26	28	30	32	34	35	36
EU	44	46	48	50	52	53	54
FR - IT	46	48	50	52	54	55	56
Cintura (cm)	70	75	80	85	90	92.5	95
Anca (cm)	85	90	95	100	105	102.5	110

Tamanho	34	35	36	37	38	40	42
EU	52	53	54	55	56	58	60
FR - IT	54	55	56	57	58	60	62
Cintura (cm)	90	92.5	95	97.5	100	105	110
Anca (cm)	105	102.5	110	112.5	115	120	125

Tamanho	37	38	40	42	44	46	48
EU	55	56	58	60	62	64	66
FR - IT	57	58	60	62	64	66	68
Cintura (cm)	97.5	100	105	110	115	120	125
Anca (cm)	112.5	115	120	125	130	135	140

Sugestões de ajuste

Se uma das medidas do teu corpo 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 da anca.

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.
- COSTURA INTERIOR: mede a partir da parte superior do interior da perna até à parte inferior da mesma.

Calções da NBA

Tabela de tamanhos

pol. cm

Tamanho	S	M	L	XL	2XL	3XL
Tamanho numérico	30	34	38	42	46	50
Cintura (cm)	73 - 81	81 - 89	89 - 97	97 - 109	109 - 121	121 - 133
Anca (cm)	88 - 96	96 - 104	104 - 112	112 - 120	120 - 128	128 - 136

Homem ROUPA DE BANHO

Tabela de tamanhos

pol. cm

Tamanho	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL
Peito (cm)	82.5 - 90	90 - 98	98 - 105.5	105.5 - 113	113 - 120.5	120.5 - 129.5	129.5 - 137
Cintura (cm)	66 - 73.5	73.5 - 81	81 - 89	89 - 96.5	96.5 - 104	104 - 112	112 - 119.5
Anca (cm)	81 - 89	89 - 96.5	96.5 - 104	104 - 112	112 - 119.5	119.5 - 127	127 - 134.5

Tamanho	S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL
Peito (cm)	90 - 98	98 - 105.5	105.5 - 113	113 - 120.5	120.5 - 129.5	129.5 - 137	137 - 145
Cintura (cm)	73.5 - 81	81 - 89	89 - 96.5	96.5 - 104	104 - 112	112 - 119.5	119.5 - 127
Anca (cm)	89 - 96.5	96.5 - 104	104 - 112	112 - 119.5	119.5 - 127	127 - 134.5	134.5 - 139.5

Homem ROUPA INTERIOR

Roupa interior para homem

pol. cm

Tamanho	XS	S	M	L	XL	XXL
Peito (cm)	76 - 81	86 - 91	97 - 101	107 - 111	117 - 122	127 - 132
Cintura (cm)	60 - 66	71 - 76	81 - 86	91 - 97	102 - 107	112 - 117