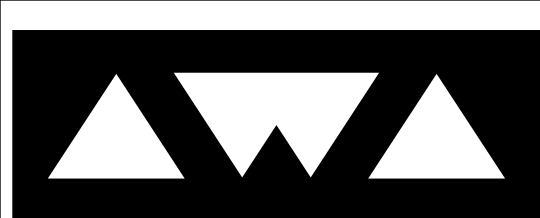


**READY FOR THE AIRBAG**

 **TUTORIAL MISURE**

 **TUTORIAL MEASURES**

 **MEDIDAS TUTORIALES**



**Name:**

**Cell:**

**CON  
PROTEZIONI  
-  
WITH  
PROTECTORS  
-  
CON  
PROTECCIONES**

**SENZA  
PROTEZIONI  
-  
WITHOUT  
PROTECTORS  
-  
SIN  
PROTECCIONES**

<b>1</b>	<b>Circonferenza Polso - Wrist Circumference - Circunferencia de la muñeca</b>	<b>cm</b>
<b>2</b>	<b>Circonferenza Avambraccio - Forearms Circumference - Circunferencia de Antebrazos</b>	<b>cm</b>
<b>3</b>	<b>Circonferenza Gomito - Elbow Circumference - Circunferencia Codo</b>	<b>cm</b>
<b>4</b>	<b>Circonferenza Bicipite - Bicep Circumference - Circunferencia del Biceps</b>	<b>cm</b>
<b>5</b>	<b>Circonferenza Spalla - Shoulder Circumference - Circunferencia Hombro</b>	<b>cm</b>
<b>6</b>	<b>Circonferenza Collo - Neck Circumference - Circunferencia del Cuello</b>	<b>cm</b>
<b>7</b>	<b>Circonferenza Petto - Chest Circumference - Circunferencia del Torax</b>	<b>cm</b>
<b>8</b>	<b>Circonferenza Vita - Waist Circumference - Circunferencia de la Cintura</b>	<b>cm</b>
<b>9</b>	<b>Circonferenza Fianchi - Hip Circumference - Circunferencia de la Cadera</b>	<b>cm</b>
<b>10</b>	<b>Circonferenza Coscia - Thigh Circumference - Circunferencia del Muslo</b>	<b>cm</b>
<b>11</b>	<b>Circonferenza Gamba - Leg Circumference - Circunferencia Pierna</b>	<b>cm</b>
<b>12</b>	<b>Circonferenza Ginocchio - Knee Circumference - Circunferencia de la Rodilla</b>	<b>cm</b>
<b>13</b>	<b>Circonferenza Polpaccio - Calf Circumference - Circunferencia de la Pantorilla</b>	<b>cm</b>
<b>14</b>	<b>Circonferenza Caviglia - Ankle Circumference - Circunferencia del Tobillo</b>	<b>cm</b>
<b>15</b>	<b>Collo Vita DIETRO - Neck to Waist BACK - Cuello a Cintura DETRAS</b>	<b>cm</b>
<b>16</b>	<b>Collo Vita AVANTI - Neck to Waist FRONT - Cuello a Cintura ANTES</b>	<b>cm</b>
<b>17</b>	<b>Spalla Spalla - Shoulder to Shoulder - Hombro a Hombro</b>	<b>cm</b>
<b>18</b>	<b>Spalla Gomito - Shoulder to Elbow - Hombro Codo</b>	<b>cm</b>
<b>19</b>	<b>Spalla Polso - Shoulder to Wrist - Hombro Muñeca</b>	<b>cm</b>
<b>20</b>	<b>Gomito Polso - Elbow to Wrist - Codo Muñeca</b>	<b>cm</b>
<b>21</b>	<b>Inguine Caviglia - Groin to Ankle - Ingle Tobillo</b>	<b>cm</b>
<b>22</b>	<b>Inguine Ginocchio - Groin to Knee - Ingle Rodilla</b>	<b>cm</b>
<b>23</b>	<b>Ginocchio Caviglia - Knee to Ankle - Rodilla Tobillo</b>	<b>cm</b>
<b>24</b>	<b>Vita Ginocchio - Waist to Knee - Cintura Rodilla</b>	<b>cm</b>
<b>25</b>	<b>Vita Caviglia - Waist to Ankle - Cintura Tobillo</b>	<b>cm</b>
<b>26</b>	<b>Collo Caviglia - Neck to Ankle - Cuello Tobillo</b>	<b>cm</b>
<b>27</b>	<b>Collo Collo - Neck to Neck - Cuello Cuello</b>	<b>cm</b>
<b>28</b>	<b>Altezza Totale - Total Height - Altura Total</b>	<b>cm</b>
<b>29</b>	<b>Peso - Weight - Peso</b>	<b>Kg</b>



[awa@awaracing.com](mailto:awa@awaracing.com)



[awa\\_racing](https://www.instagram.com/awa_racing)



[Awa Racing](https://www.facebook.com/AwaRacing)



[Awa Racing](https://twitter.com/AwaRacing)

## 1 Circonferenza Polso - Wrist Circumference - Circunferencia de la muñeca



 **Misura la circonferenza del polso in prossimità dell'osso.**

 **Measure the wrist circumference near the bone.**

 **Mida la circunferencia de su muñeca cerca del hueso.**

## 2 Circonferenza Avambraccio - Forearms Circumference - Circunferencia de Antebrazos

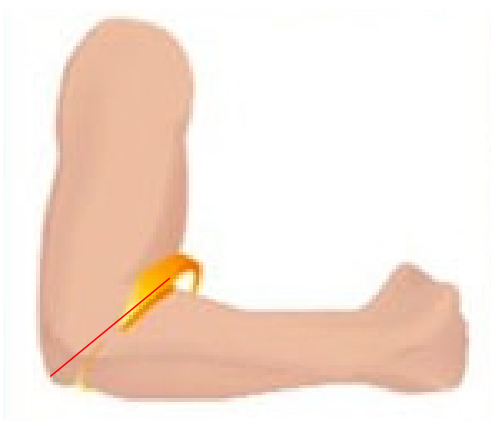


 **Misura la circonferenza dell'avambraccio con il muscolo contratto.**

 **Measure the circumference of the forearm with the muscle contract.**

 **Mida la circunferencia del antebrazo con el músculo contrato.**

## 3 Circonferenza Gomito - Elbow Circumference - Circunferencia Codo



 **Misura la circonferenza del gomito con il braccio a 90°.**

 **Measure the circumference of the elbow with the arm at 90°.**

 **Mida la circunferencia del codo con el brazo a 90°.**

## 4 Circonferenza Bicipite - Bicep Circumference - Circunferencia del Biceps

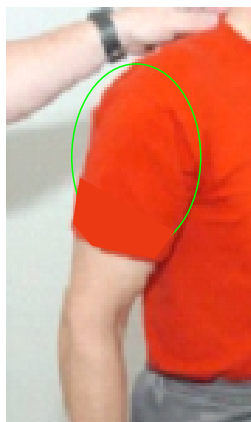


 **Misura la circonferenza del bicipite con il muscolo contratto.**

 **Measure the circumference of the bicep with the muscle contract.**

 **Mida la circunferencia del biceps con el músculo contrato.**

## 5 Circonferenza Spalla - Shoulder Circumference - Circunferencia Hombro



 **Misura la circonferenza della spalla.**

 **Measure the shoulder circumference.**

 **Mida la circunferencia del hombro.**

## 6 Circonferenza Collo - Neck Circumference - Circunferencia del Cuello

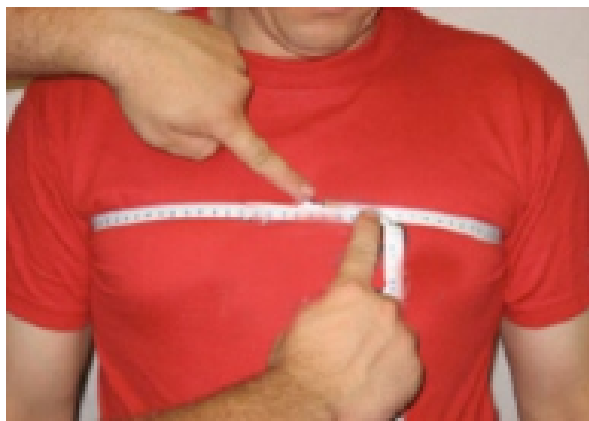


 **Misura la circonferenza del collo nella parte più bassa.**

 **Measure the circumference of the neck in the lower part.**


 **Mida la circunferencia del cuello en la parte inferior.**

## 7 Circonferenza Petto - Chest Circumference - Circunferencia del Torax

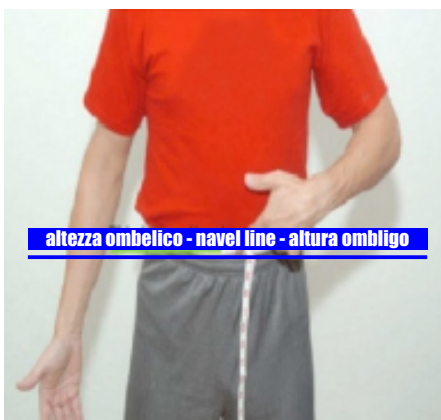


 **Misura la circonferenza del petto con e senza protezioni.  
Prendi la misura con la gabbia toracica espansa.**

 **Measure the circumference of the chest with and without  
protectors. Take the measurement with the expanded rib cage.**

 **Mida la circunferencia del cofre con y sin protecciones.  
Tome la medida con la caja torácica  
expandida.**

## 8 Circonferenza Vita - Waist Circumference - Circunferencia de la Cintura



 **Misura la circonferenza della vita all'altezza dell'ombelico.  
Con e senza protezioni.**

 **Measure the waist circumference at the navel.  
With and without protections.**

 **Mida la circunferencia de la cintura en el ombligo.  
Con y sin protecciones.**

## 9 Circonferenza Fianchi - Hip Circumference - Circunferencia de la Cadera

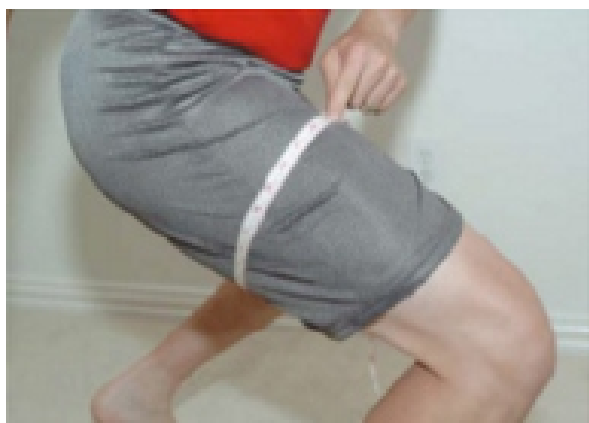


  Misura la circonferenza dei fianchi nella parte più sporgente. Con e senza protezioni.

 Measure the circumference of the hips in the most protruding part. With and without protectors.

 Mida la circunferencia de las caderas en la parte más sobresaliente. Con y sin protecciones.

## 10 Circonferenza Coscia - Thigh Circumference - Circunferencia del Muslo



  Misura la circonferenza della coscia nella parte più larga.

 Measure the circumference of the thigh in the widest part.

 Mida la circunferencia del muslo en la parte más ancha.

## 11 Circonferenza Gamba - Leg Circumference - Circunferencia Pierna



  Misura la circonferenza della gamba subito sopra il ginocchio.

 Measure the circumference of the leg just above the knee.

 Mida la circunferencia de la pierna justo por encima de la rodilla.

## 12 Circonferenza Ginocchio - Knee Circumference - Circunferencia de la Rodilla






  Misura la circonferenza del ginocchio.

 Measure the circumference of the knee.

 Mida la circunferencia de la rodilla.




### 13 Circonferenza Polpaccio - Calf Circumference - Circunferencia de la Pantorrilla



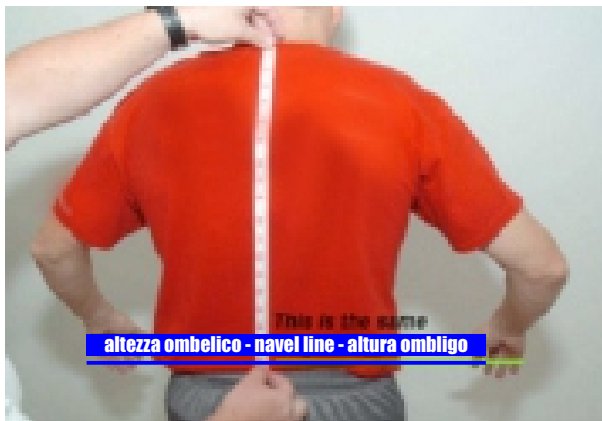
-  **Misura la circonferenza del polpaccio con il muscolo contratto.**
-  **Measure the circumference of the calf with the muscle contract.**
-  **Mida la circunferencia de la pantorrilla con el músculo contrato.**




### 14 Cironferenza Caviglia - Ankle Circumference - Circunferencia del Tobillo



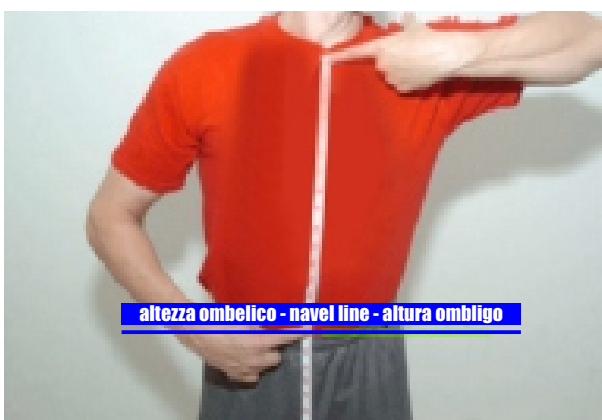
-  **Misura la circonferenza della caviglia.**
-  **Measure the circumference of the ankle.**
-  **Mide la circunferencia del tobillo.**




### 15 Collo Vita DIETRO - Neck to Waist BACK - Cuello a Cintura DETRAS



-  **Misura la distanza dal collo alla vita (altezza ombelico) nella parte posteriore! Con e senza protezioni.**
-  **Measure the distance from the neck to the waist (navel height) in the back! With and without protectors.**
-  **Mida la distancia desde el cuello hasta la cintura (altura del ombligo) en la espalda! Con y sin protecciones.**

### 16 Collo Vita AVANTI - Neck to Waist FRONT - Cuello a Cintura ANTES



-  **Misura la distanza dal collo alla vita (altezza ombelico) nella parte frontale! Con e senza protezioni.**
-  **Mmeasure the distance from the neck to the waist (navel height) in the front. With and without protectors.**
-  **Mida la distancia desde el cuello hasta la cintura (altura del ombligo) en antes. Con y sin protecciones.**

## 17 Spalla Spalla - Shoulder to Shoulder - Hombro a Hombro



 **Misura la distanza da spalla a spalla come nell'immagine.**

 **Measure the distance from shoulder to shoulder as in the image.**

 **Mida la distancia de hombro a hombro como en la imagen.**

## 18 Spalla Gomito - Shoulder to Elbow - Hombro Codo



 **Misura la distanza tra spalla e gomito con il braccio piegato.**

 **Measure the distance between your shoulder and elbow with your arm bent.**

 **Mida la distancia entre el hombro y el codo con el brazo doblado.**

## 19 Spalla Polso - Shoulder to Wrist - Hombro Muñeca



 **Misura la distanza tra spalla e polso con il braccio piegato.**

 **Measure the distance between your shoulder and wrist with your arm bent.**

 **Mida la distancia entre el hombro y la m con el brazouñeca doblado.**

## 20 Gomito Polso - Elbow to Wrist - Codo Muñeca



 **Misura la distanza tra gomito e polso con il braccio piegato.**

 **Measure the distance between your elbow and wrist with your arm bent.**

 **Mida la distancia entre el codo y la muñeca con el brazo doblado.**



## 21 Inguine Caviglia - Groin to Ankle - Ingle Tobillo



 Misura la distanza tra inguine e caviglia.

 Measure the distance between your groin and ankle.

 Mida la distancia entre el ingle y el tobillo.

## 22 Inguine Ginocchio - Groin to Knee - Ingle Rodilla



 Misura la distanza tra inguine e ginocchio.

 Measure the distance between your groin and knee.

 Mida la distancia entre el ingle y la rodilla.

## 23 Ginocchio Caviglia - Knee to Ankle - Rodilla Tobillo



 Misura la distanza tra ginocchio e caviglia.

 Measure the distance between your knee and ankle.

 Mida la distancia entre la rodilla y el tobillo.

## 24 Vita Ginocchio - Waist to Knee - Cintura Rodilla



 Misura la distanza tra vita e ginocchio.

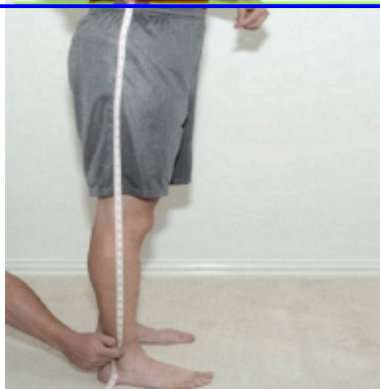
 Measure the distance between your waist and knee.

 Mida la distancia entre la cintura y la rodilla.



## 25 Vita Caviglia - Waist to Ankle - Cintura Tobillo

altezza ombelico - navel line - altura ombligo

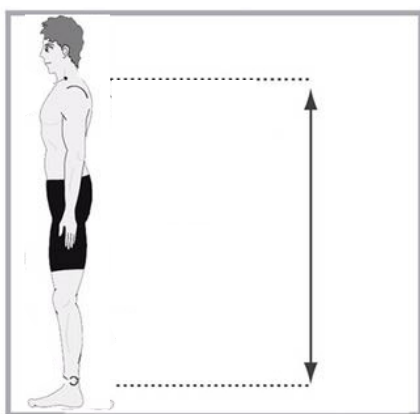


 Misura la distanza tra vita e caviglia.

 Measure the distance between your waist and ankle.

 Mida la distancia entre la cintura y el tobillo.

## 26 Collo Caviglia - Neck to Ankle - Cuello Tobillo



 Misura la distanza tra collo e caviglia.  
Nella parte posteriore! Con e senza protezioni.

 Measure the distance between your neck and ankle.  
In the back part! With and without protectors.

 Mida la distancia entre el cuello y el tobillo.  
En la espalda! Con y sin protecciones.

## 27 Collo Collo - Neck to Neck - Cuello Cuello



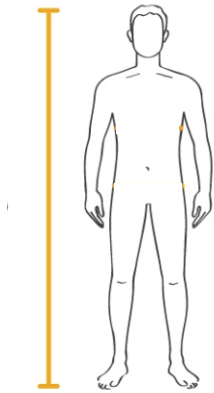
 Misura la distanza tra collo frontale e posteriore passando per il cavallo. Con e senza protezioni.

 Measure the distance between front and back neck passing through crotch. With and without protectors.

 Mida la distancia entre el paso del cuello delantero y trasero a través de la entrepierna. Con y sin protecciones.



## 28 Altezza Totale - Total Height - Altura Total



 **Misura l'altezza totale.**

 **Measure the total height.**

 **Mida la altura total.**

## 29 Peso - Weight - Peso



 **Misura il tuo peso.**

 **Measure your weight.**

 **Mida el tuo peso.**