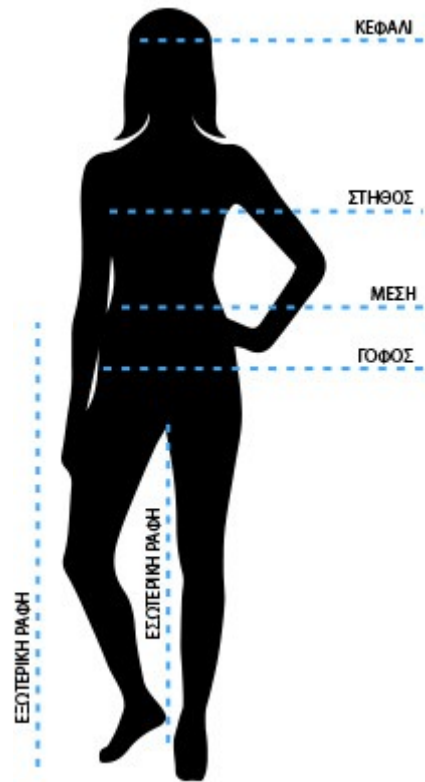


Πώς να μετρηθείς



ΚΕΦΑΛΙ

Πέρασε τη μεζούρα γύρω από το κεφάλι σου

ΣΤΗΘΟΣ

Πέρασε τη μεζούρα γύρω από το πιο γεμάτο μέρος του στήθους σου. Η μεζούρα πρέπει να είναι χαλαρή.

ΜΕΣΗ

Μέτρησε γύρω από το στενότερο μέρος της μέσης σου.

ΓΟΦΟΣ

Μέτρησε γύρω από το μεγαλύτερο μέρος του γοφού σου

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΡΑΦΗ

Ξεκίνα με ένα παντελόνι ή βερμούδα που έχεις ήδη και σε ικανοποιεί η εφαρμογή. Τοποθέτησέ το/τη στο πάτωμα & μέτρησε το μήκος από τη ραφή του καβάλου έως το κάτω μέρος του ποδιού.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΡΑΦΗ

Η απόσταση από τη μέση έως το κάτω μέρος του ποδιού.

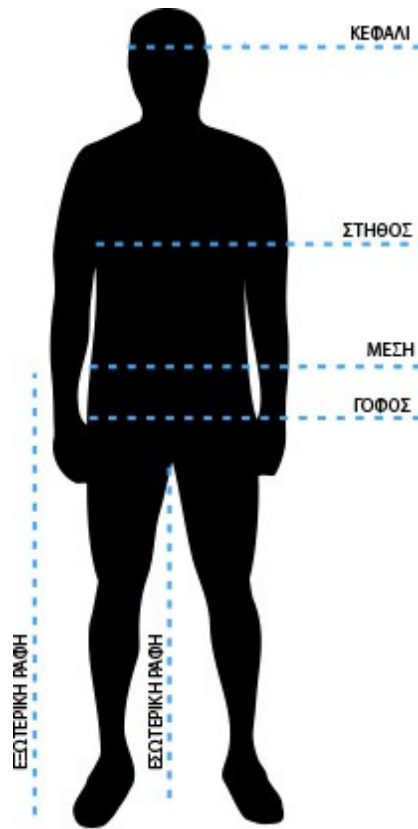
Αν δεν μπορείς να μετρηθείς, αλλά ξέρεις το νούμερό σου, ακόμα και σε ρούχα αγορασμένα στο εξωτερικό, μπορείς να κάνεις την αντιστοίχιση στον παρακάτω πίνακα

ΒΟΗΘΟΣ ΜΕΓΕΘΩΝ ΓΙΑ ΝΙΚΕ

	XS	S	M	L	XL	XXL
US	0 - 2	4 - 6	8 - 10	12 - 14	16 - 18	20 - 22
EU	32 - 34	36 - 38	40 - 42	44 - 46	48 - 50	52 - 54
UK	4 - 6	8 - 10	12 - 14	16 - 18	20 - 22	24 - 26
CHEST cm	76 - 83	83 - 90	90 - 97	97 - 104	104 - 114	114 - 124
WAIST cm	60 - 67	67 - 74	74 - 81	81 - 88	88 - 98	98 - 108
HIPS cm	84 - 91	91 - 98	98 - 105	105 - 112	112 - 120	120 - 128

ΑΝΔΡΙΚΑ

Πώς να μετρηθείς



ΚΕΦΑΛΙ

Πέρασε τη μεζούρα γύρω από το κεφάλι σου

ΣΤΗΘΟΣ

Πέρασε τη μεζούρα γύρω από το πιο γεμάτο μέρος του στήθους σου. Η μεζούρα πρέπει να είναι χαλαρή.

ΜΕΣΗ

Μέτρησε από το στενότερο μέρος της μέσης σου.

ΓΟΦΟΣ

Μέτρησε γύρω από το μεγαλύτερο μέρος του γοφού σου.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΡΑΦΗ

Ξεκίνα με ένα παντελόνι ή βερμούδα που έχεις ήδη και σε ικανοποιεί η εφαρμογή. Τοποθέτησέ το/τη στο πάτωμα & μέτρησε το μήκος από τη ραφή του καβάλου έως το κάτω μέρος του ποδιού.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΡΑΦΗ

Η απόσταση από τη μέση έως το κάτω μέρος του ποδιού.

Αν δεν μπορείς να μετρηθείς, αλλά ξέρεις το νούμερό σου, ακόμα και σε ρούχα αγορασμένα στο εξωτερικό, μπορείς να κάνεις την αντιστοίχιση στον παρακάτω πίνακα

ΒΟΗΘΟΣ ΜΕΓΕΘΩΝ ΓΙΑ ΝΙΚΕ

	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL
CHEST cm	<88	88 - 86	96 - 104	104 - 112	112 - 124	124 - 136	136 - 148
WAIST cm	<73	73 - 81	81 - 89	89 - 97	97 - 109	109 - 121	121 - 133
HIPS cm	<88	88 - 96	96 - 104	104 - 112	112 - 120	120 - 128	128 - 136

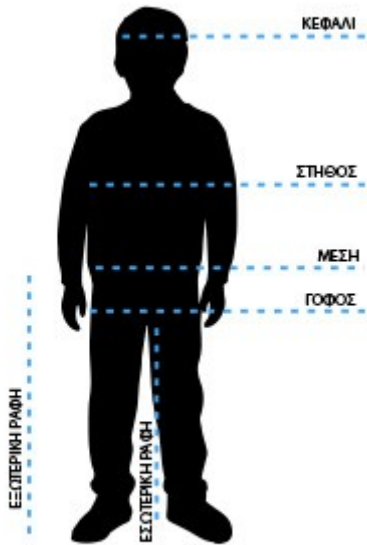
ΠΑΙΔΙΚΑ

ΒΟΗΘΟΣ ΜΕΓΕΘΩΝ ΓΙΑ ΝΙΚΕ

	XS	S	M	L	XL
AGE years	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 13	13 - 15
HEIGHT cm	122 - 128	128 - 137	137 - 146	146 - 156	156 - 166
CHEST cm	64.5 - 68	68 - 73	73 - 79	79 - 85.5	85.5 - 92.5
WAIST cm	59.5 - 61	61 - 64	64 - 68	68 - 71.5	71.5 - 74.5
HIPS cm	98.5 - 73	73 - 78.5	78.5 - 83.5	83.5 - 88.5	88.5 - 93.5

ΒΡΕΦΙΚΑ

Πώς να το μετρήσεις



ΚΕΦΑΛΙ

Πέρασε τη μεζούρα γύρω από το κεφάλι σου

ΣΤΗΘΟΣ

Πέρασε τη μεζούρα γύρω από το πιο γεμάτο μέρος του στήθους σου. Η μεζούρα πρέπει να είναι χαλαρή.

ΜΕΣΗ

Μέτρησε από το στενότερο μέρος της μέσης σου.

ΓΟΦΟΣ

Μέτρησε γύρω από το μεγαλύτερο μέρος του γοφού σου.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΡΑΦΗ

Ξεκίνα με ένα παντελόνι ή βερμούδα που έχεις ήδη και σε ικανοποιεί η εφαρμογή. Τοποθέτησέ το/τη στο πάτωμα & μέτρησε το μήκος από τη ραφή του καβάλου έως το κάτω μέρος του ποδιού.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΡΑΦΗ

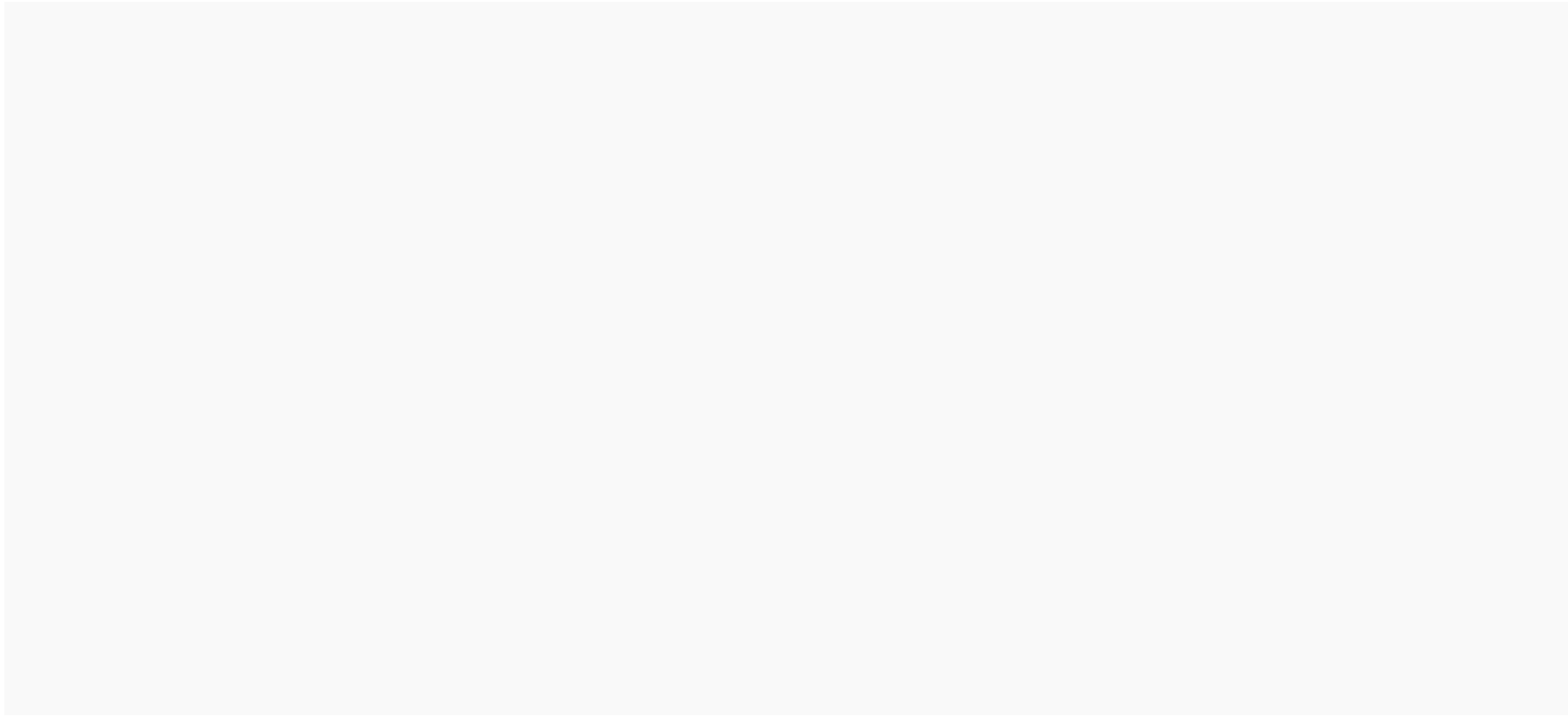
Η απόσταση από τη μέση έως το κάτω μέρος του ποδιού.

Αν δεν μπορείς να μετρήσεις το μέγεθος του, αλλά ξέρεις το νούμερό του, ακόμα και σε ρούχα αγορασμένα στο εξωτερικό, μπορείς να κάνεις την αντιστοίχιση στον παρακάτω πίνακα

ΒΟΗΘΟΣ ΜΕΓΕΘΩΝ ΓΙΑ ΝΙΚΕ							
AGE months	0 - 3	3 - 6	6 - 9	9 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 36
LENGTH cm	60 - 65	65 - 70	70 - 75	75 - 80	80 - 85	85 - 90	90 - 96
WEIGHT kg	2.2 - 6.6	6.8 - 8.4	8.6 - 10	10.2 - 11.4	11.6 - 12.7	12.9 - 14	14.2 - 15.4
CHEST cm	41 - 43	43 - 45	45 - 47	47 - 47	48 - 50	50 - 52	52 - 53
WAIST cm	42 - 45	45 - 45	47 - 48	48 - 50	50 - 52	52 - 54	54 - 54
HIPS cm	42 - 45	45 - 47	47 - 48	48 - 50	50 - 52	52 - 54	54 - 56

ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΑΝΔΡΙΚΑ

Πώς να μετρήσεις το πόδι σου



1ο βήμα:

Βεβαιώσου ότι φοράς τις κάλτσες ή το καλσόν που θα φορέσεις με τα νέα σου παπούτσια.

2ο βήμα:

Στάσου όρθιος και μέτρα το μήκος του ποδιού σου από την άκρη του μεγάλου δακτύλου μέχρι την άκρη της φτέρνας σου.

3ο βήμα:

Χρησιμοποίησε τους παρακάτω πίνακες για να μετατρέψεις τα cm σε ευρωπαϊκά και άλλα διεθνή μεγέθη.

Επειδή είναι δύσκολο ένας χάρακας να μετρήσει το πραγματικό σου μέγεθος, οι παρακάτω αντιστοιχίες είναι κατά προσέγγιση. Κάθε κατασκευαστής χρησιμοποιεί διαφορετικά μέτρα και έτσι το μέγεθος σου είναι φυσικό να διαφέρει από μάρκα σε μάρκα.

Αν δεν μπορείς να μετρηθείς, αλλά ξέρεις το νούμερό σου, ακόμα και σε παπούτσια αγορασμένα από το εξωτερικό, μπορείς να κάνεις την αντιστοιχία στους παρακάτω πίνακες.

ΒΟΗΘΟΣ ΜΕΓΕΘΩΝ ΓΙΑ ΝΙΚΕ

UK	5,5	6	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	
EU	38,5	39	40	40,5	41	42	42,5	43	44	44,5	45	45,5	46	47	47,5	48	48,5	4
US	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	
CM	23,7	24,1	24,5	25	25,4	25,8	26,2	26,7	27,1	27,5	27,9	28,3	28,8	29,2	29,6	30	30,5	3

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Πώς να μετρήσεις το πόδι σου



1ο βήμα:

Βεβαιώσου ότι φοράς τις κάλτσες ή το καλσόν που θα φορέσεις με τα νέα σου παπούτσια.

2ο βήμα:

Στάσου όρθιος και μέτρα το μήκος του ποδιού σου από την άκρη του μεγάλου δακτύλου μέχρι την άκρη της φτέρνας σου.

3ο βήμα:

Χρησιμοποίησε τους παρακάτω πίνακες για να μετατρέψεις τα cm σε ευρωπαϊκά και άλλα διεθνή μεγέθη.

Επειδή είναι δύσκολο ένας χάρακας να μετρήσει το πραγματικό σου μέγεθος, οι παρακάτω αντιστοιχίες είναι κατά προσέγγιση. Κάθε κατασκευαστής χρησιμοποιεί διαφορετικά μέτρα και έτσι το μέγεθος σου είναι φυσικό να διαφέρει από μάρκα σε μάρκα.

Αν δεν μπορείς να μετρηθείς, αλλά ξέρεις το νούμερό σου, ακόμα και σε παπούτσια αγορασμένα από το εξωτερικό, μπορείς να κάνεις την αντιστοιχία στους παρακάτω πίνακες.

ΒΟΗΘΟΣ ΜΕΓΕΘΩΝ ΓΙΑ ΝΙΚΕ

US	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11
UK	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
EU	35,5	36	36,6	37	38	38,5	39	40	40,5	41	42	42,5	43

ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

ΒΟΗΘΟΣ ΜΕΓΕΘΩΝ ΓΙΑ ΝΙΚΕ

EU	32	33	33,5	34	35	35,5	36	36,5	37,5	38	38,5	39	40
UK	13,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6
US	1Y	1.5Y	2Y	2.5Y	3Y	3.5Y	4Y	4.5Y	5Y	5.5Y	6Y	6.5Y	7Y
CM	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	23,5	24	24	24,5	25

ΒΡΕΦΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Infant/ Toddler (2C - 10C)

US	UK	Europe	CM
2C	1.5	17	8
2.5C	2	18	8.5
3C	2.5	18.5	9
3.5C	3	19	9.5
4C	3.5	19.5	10
4.5C	4	20	10.5
5C	4.5	21	11
5.5C	5	21.5	11.5
6C	5.5	22	12
6.5C	6	22.5	12.5
7C	6.5	23.5	13
7.5C	7	24	13.5
8C	7.5	25	14
8.5C	8	25.5	14.5
9C	8.5	26	15
9.5C	9	26.5	15.5
10C	9.5	27	16

Preschool (10.5C - 3Y)

US	UK	Europe	CM
10.5C	10	27.5	16.5
11C	10.5	28	17
11.5C	11	28.5	17.5
12C	11.5	29.5	18
12.5C	12	30	18.5
13C	12.5	31	19
13.5C	13	31.5	19.5
1Y	13.5	32	20
1.5Y	1	33	20.5
2Y	1.5	33.5	21
2.5Y	2	34	21.5
3Y	2.5	35	22

Grade School (3.5Y - 7Y)

US	UK	Europe	CM
3.5Y	3	35.5	22.5
4Y	3.5	36	23
4.5Y	4	36.5	23.5
5Y	4.5	37.5	23.5
5.5Y	5	38	24
6Y	5.5	38.5	24
6.5Y	6	39	24.5
7Y	6	40	25