

Sacs à dos Osprey

Prendre ses mesures – Homme & Femme



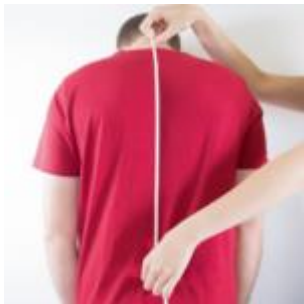
1

Localisez votre vertèbre C7; il s'agit de la bosse osseuse située à la base de votre cou, à la jointure de vos épaules et de votre cou. Inclinez la tête en avant pour l'identifier plus facilement.



2

Placez vos mains au-dessus de vos hanches de sorte que vous sentiez vos crêtes iliaques, qui forme la 'butée de la hanche'.



3

Mesurez la longueur entre la vertèbre C7 et vos crêtes iliaques. Assurez-vous de bien longer votre colonne vertébrale.