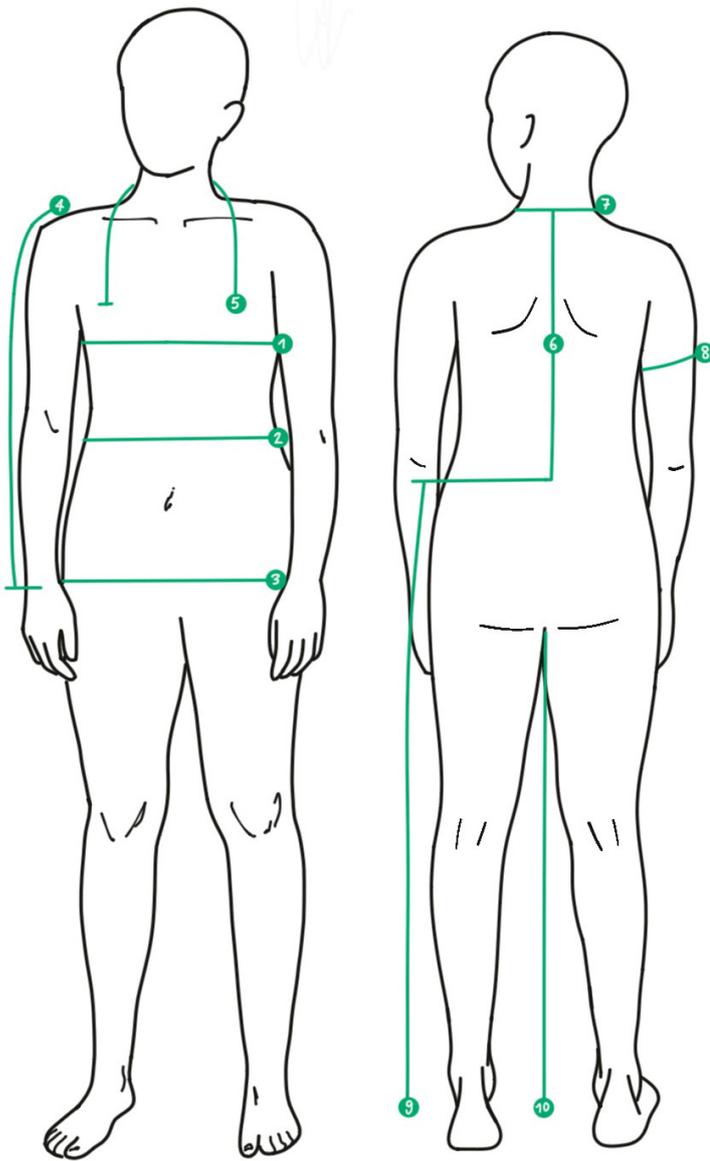


Massnahmen (Unisex)

Um deine persönlichen Körpermasse zu messen benötigst du ein Massband. Stelle dich beim Messen gerade und entspannt hin und messe direkt auf der Haut. Am besten geht es zu zweit.



1. Brustumfang

Massband auf die stärkste Stelle deiner Brust legen und unter den Armen hindurch um den Rücken und zurück führen.

2. Taillenumfang

Massband um die schmalste Stelle an deinem Rumpf führen.

3. Hüftumfang

Massband um die stärkste Stelle von deinem Gesäss führen.

4. Armlänge

Von der Schulter bis zum Anfang deines Handrückens mit leicht angewinkeltem Ellenbogen.

5. Brusttiefe

Massband auf der Höhe deiner Achsel an die linke Brust legen und hinter dem Hals durch zur rechten Brust führen. Halte wiederum auf der Höhe deiner Achsel.

6. Rückenlänge

Vom Halsansatz der Wirbelsäule entlang bis zur Bundhöhe messen.

7. Halsweite

Messe am Halsansatz.

8. Oberarmumfang

Führe das Massband um die stärkste Stelle an deinem Oberarm.

9. Beinseitenlänge

Messe von der oberen Kante des Hüftknochens bis zu deinem Fussknöchel.

10. Innere Beinlänge

Messe vom Schritt aus bis zu deinem Fussknöchel.