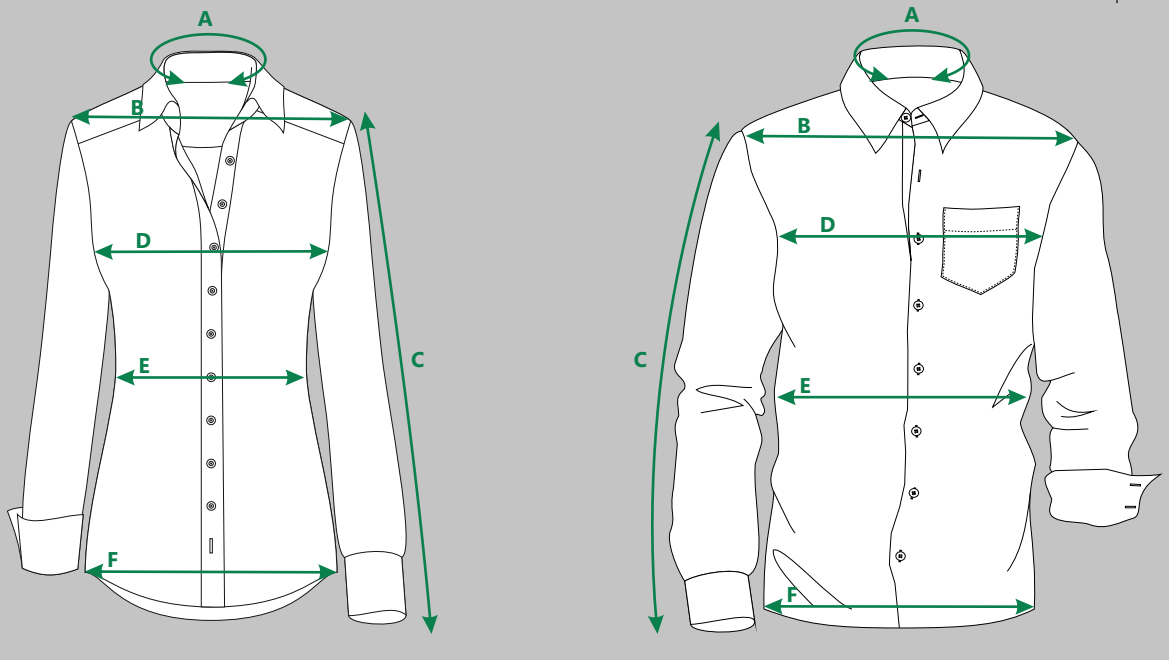
Richtig maßnehmen



A) Halsumfang
Maßband im unteren Halsbereich um den Hals legen. Beim Messen einen Zeigefinger zwischen Maßband und Hals legen.

B) Schulterbreite
Maßband auf die Schultern legen und von Schulterknochen zu Schulterknochen messen.
Arme dabei hängen lassen.

C) Armlänge
Gemessen wird bei aufrechter Haltung bei leicht angewinkeltem Arm gemessen. Das Maßband wird vom Schulterknochen an der Aussenseite des Arms über den Ellbogen bis an die Stelle, an der der Ärmel enden soll.

D) Brustumfang
Gemessen wir von hinten: Das Maßband unterhalb der Achseln waagerecht um den Rücken über die Brust legen. Gemessen wird an der stärksten Stelle.

E) Taillenumfang
Ohne einzuschüren rings um die Taile messen.

F) Hüftumfang
Das Maßband waagrecht um die stärkste Stelle des Gesäßes führen.

Was ist beim Maßnehmen zu beachten?
- Zum Maßnehmen eignet sich am besten dünne, eng anliegende Kleidung.
- Sie sollten beim Maßnehmen in natürlicher Haltung stehen.
- Das Gewicht sollte auf beide Beine gleich verteilt sein.
- Halten Sie das Maßband körpernah aber nicht straff gespannt.

Tipp:
Am einfachsten geht´s, wenn Ihnen beim Maßnehmen jemand assistiert.

Falls Ihre Maße zwischen 2 Größen liegen, sollten Sie die größere Größe bestellen:
lieber etwas leger als zu eng.