



***Ideale Kleidung
Zum Ausmessen:***

***Enge Jeans
Sweatshirt***

***Maßband
unverdreht und
ohne große
Spannung
anliegend***



***Name
Datum
Größe
Gewicht***



Halsumfang

***Auf der Haut
messen***



Brustumfang

***Voll
eingatmet/Luft
anhalten***



Taille

*Schmalste Stelle
(wo man die
Hände in die
Hüften stemmt)*



Po

Dickste Stelle



Oberschenkel

***7 cm unterhalb
Schritt***



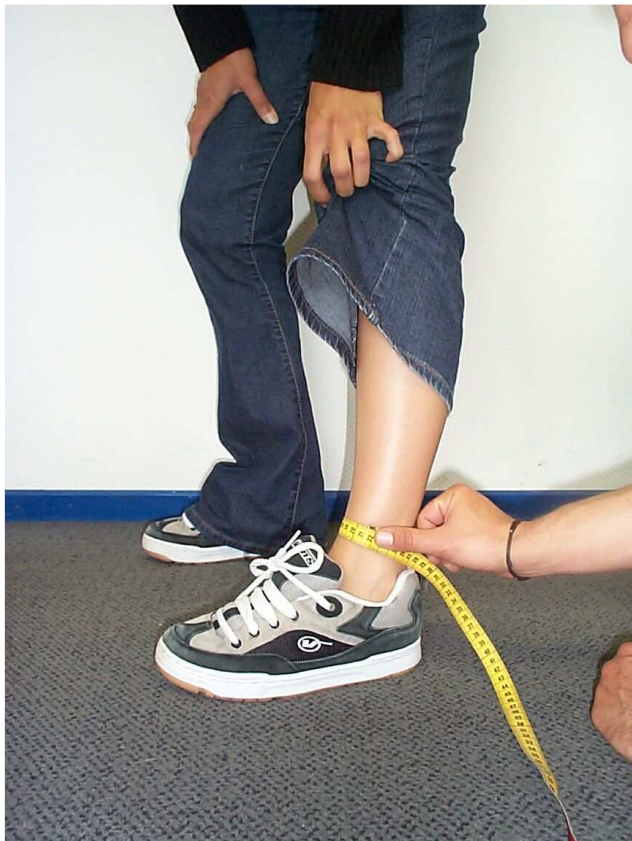
***Oberhalb vom
Knie***

***Bein anheben im
rechten
Winkel/Muskel
anspannen***



Wade

Dickste Stelle



Fußgelenk

*2 cm über Knöchel
auf der Haut messen*



Körpermaß

An der Naht von T-Shirt anfangen

Mittig durch den Schritt

Rest dazu addieren (Maßband liegt eng an)



Schritt -- Knie

Maßband zwischen 2 Finger bis unterhalb

Kniescheibe

(Hose liegt im Schritt gut an)



Schritt -- Grund

***Beine schulterbreit gespreizt/Schuhe an
(Hose liegt im Schritt gut an)***



Schritt -- Taille

Maßband an die vier Nähte der Jeans flach anlegen- zur schmalsten Stelle (Taille)



Bizeps

***Angespannter
Muskel***



Unterarm

***Muskel
angespannt,
Faust machen,
unterhalb des
Ellbogens***

Dickste Stelle



Handgelenk

***2 cm über Knöchel
auf der Haut***



***Nacken -- Ellbogen
Oberarm waagerecht
Wirbelsäule - Ellbogenspitze***



***Ellbogen –
Handgelenk***

***Unterarm
waagrecht
Ellbogen-Anfang
Handballen***



Schulter

***Hals auf der Haut – halbe Rundung
der Schulter***



*Schuhgröße
und
Schuhumfang
des Lieblings-
sprungschuhs*

Bei Video-Kombi noch zusätzlich:

Springer in enger Kombi und angezogenem Gurtzeug

- 1. Maß: Achselhöhle – oberhalb Rückenquergurt*
- 2. Maß: oberhalb Rückenquergurt – unterhalb
Beingurtöffnung*