



## Messanleitung

- A - Halsumfang
- B - Brustumfang: stärkste Stelle messen
- C - Taille: dünnste Stelle, in Höhe des Bauchnabels. Achtung, entspannt stehen, Bauch nicht einziehen!
- D - Hüfte/Hintern: kräftigste Stelle
- E - Oberschenkel: kräftigste Stelle
- F - Fußgelenk
- G - Biceps: kräftigste Stelle, angespannt
- H - Unterarm: kräftigste Stelle
- I - Handgelenk: kräftigste Stelle
- J - Arm: vom Hals (dort wo ein normales T-Shirt endet) bis zum Handgelenk
- K - Schrittlänge: vom Schritt bis Boden mit Schuhen
- L - Torso: von der Kuhle unter der Kehle durch den Schritt und auf der Rückseite bis zum T-Shirt-Kragenansatz
- M - Schuhumfang
- N - Ellenbogen: vom Hals (dort wo ein normales T-Shirt endet) bis zu Ellenbogen
- O - Knie: vom Schritt bis zu Knie
- P - Schulter bis Boden
- Q - von der Achsel bis zum Handgelenk
- R - von der Achsel bis zur Hüfte
- S - von der Taille bis zur Hüfte