



1 KÖRPERGRÖSSE

Bei aufrechter Haltung vom Scheitel bis zur Sohle messen.

2 BRUSTUMFANG

Das Maßband vorn auf die stärkste Stelle der Brust legen, unter den Armen hindurch führen, am Rücken leicht ansteigend.

3 TAILLEUMFANG

Gemessen wird an der schmalsten Stelle des Rumpfes. Hier wird das Taillenband fixiert.

4 HÜFTUMFANG

Maßband waagrecht über die stärkste Stelle des Gesäßes legen.

5 ARMLÄNGE

Vom Schulterpunkt bis zur Handwurzel messen, bei leicht angewinkelter Ellbogen.

6 SEITENLÄNGE OHNE BUND

Von der unteren Kante des Taillenbandes (oberer Hüftknochen) bis zur Fußsohle messen.

7 INNERE BEINLÄNGE

Vom Ende des Beins im Schritt bis zur Fußsohle messen.

8 RÜCKENLÄNGE

Von dem etwas vorstehenden Halswirbelknochen entlang der Rückenmitte bis zur Unterkante des Taillenbandes messen.

9 SCHULTERBREITE

Vom Halsansatz bis zur Armkugel messen.

10 OBERARMUMFANG

An der stärksten Stelle des Oberarms messen.

11 BRUSTTIEFE

Wird wie die vordere Taillenzänge gemessen, aber nur bis zur Brustspitze.

12 VORDERE TAILLENLÄNGE

Vom seitlichen Halsansatz über die Brustspitze bis zur Unterkante des Taillenbandes messen.

