



Messen Sie sorgfältig mit flachliegendem Massband am nackten Körper

1 Halsumfang	cm	15 Rückenbreite	cm
2 Brustumfang	cm	16 Schulterlänge	cm
3 Unterbrustumfang (nur Frauen)	cm	17 Äussere Armlänge	cm
4 Brustabstand	cm	(aussen ob Armkugel bis Handgelenk)	
5 Taillenumfang	cm	18 innere Armlänge	cm
6 Hüftumfang	cm	19 Oberarmumfang	cm
(stärkste Stelle)		20 Unterarmumfang	cm
7 Oberschenkelumfang	cm	21 Handgelenkumfang	cm
8 Überknieumfang	cm	22 Handlänge	cm
9 Knieumfang	cm	23 Ganze Körpergrösse	cm
10 Wadenumfang	cm	24 Waagerechter Kopf- umfang	cm
11 Knöchelumfang	cm	25 senkrechter Kopf- umfang	cm
12 innere Beinlänge (Schrittmittle bis Knöchel)	cm	26 Fusslänge	cm
13 Schritt - Knie	cm		
14 Taille - Knöchel	cm		