

Anleitung zum Maßnehmen

Bitte nehmen Sie die Maße direkt am Körper (mit Unterwäsche, ohne Oberbekleidung). Dabei sollten Sie bedenken, dass das Tragen von formender Unterwäsche die Maße beeinflussen kann.

Tipp: Falls Sie kein Maßband zur Hand haben, können Sie auch eine feste Schnur verwenden und diese später abmessen. Wenn möglich, wird die Bemaßung von einer zweiten Person durchgeführt.

Oberarm

Der Oberarm wird an seiner stärksten Stelle gemessen. Die liegt gewöhnlich etwas unterhalb der Achsel.

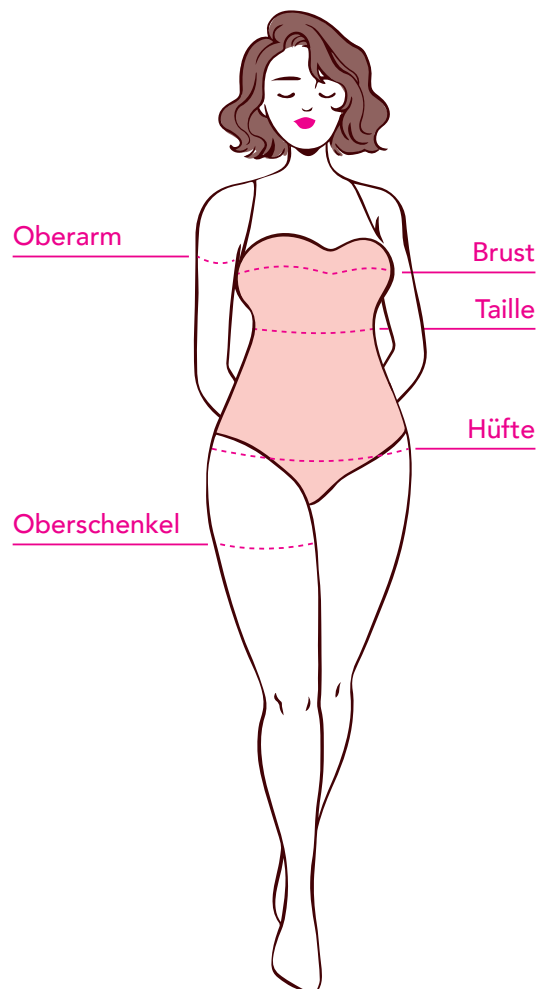
Muskeln nicht anspannen!

Brustumfang / Oberweite

Die Oberweite wird an der stärksten Stelle des Busens gemessen. Das Maßband sollte knapp unter den Achselhöhlen über den Rücken und um die Brust geschlungen werden.

Tailenumfang

Die Taille wird an der schmalsten Stelle der Körpermitte gemessen. Dort, wo der „Gürtel“ hinrutscht.



Hüftumfang

Der Hüftumfang wird an der stärksten Stelle der Hüfte, inkl. Bauchansatz und Po, gemessen. Das Maßband sollte sich leicht über den gesamten Hüft- und Gesäßbereich führen lassen. Wenn es „klemmt“ ist der Wert zu knapp bemessen.

Oberschenkel

Der Oberschenkel wird ebenfalls an seiner stärksten Stelle gemessen.