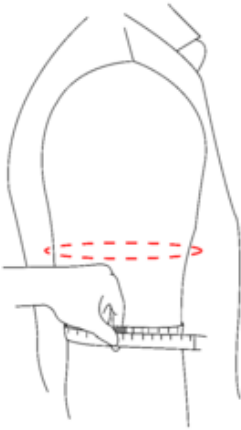
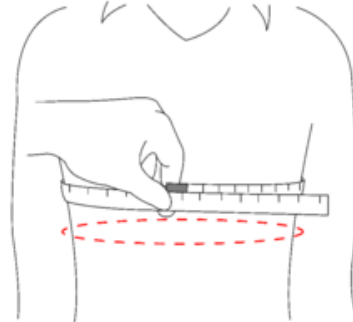


1 Finger zwischen Bizeps und Massband



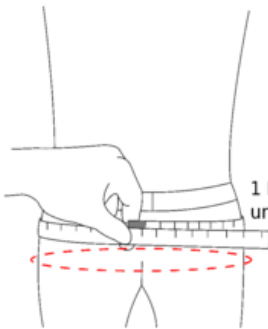
Bizeps

Brust

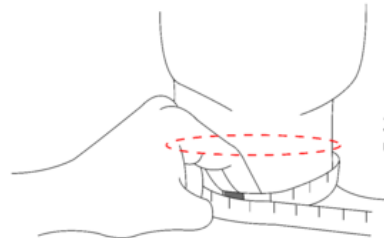


Mass auf der Höhe der Brustwarzen nehmen, 1 Finger zwischen Brust und Massband

Hüfte



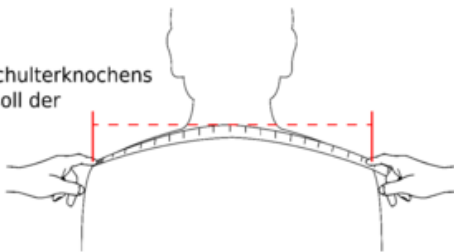
1 Finger zwischen Hüfte und Massband



2 Finger zwischen Hals und Massband

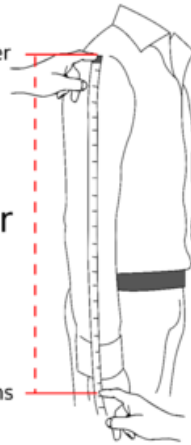
Hals

Massband am Ende des Schulterknochens ansetzen, das Massband soll der Rückenwölbung folgen



Schultern

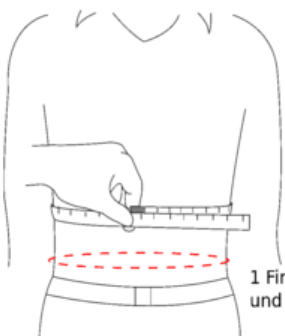
Von der Schulter



Bis zur

Mitte des Handrückens

Armlänge



1 Finger zwischen Massband und Bauch

Taille

Von der Schulternaht



Bis zur

Mitte des Handrückens

Körperlänge