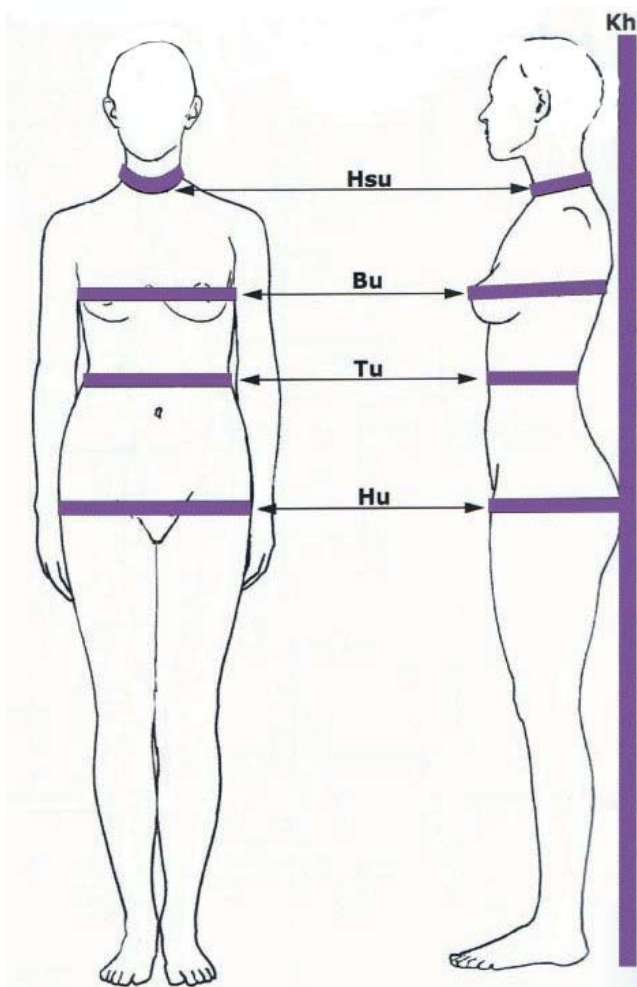




Schritt für Schritt Anleitung zum Maß nehmen

Anhand der Bilder, kannst Du Schritt für Schritt Deine genauen Maße bestimmen. Die Bilder sind zusätzlich erklärt. Solltest Du Hilfe brauchen, dann schreibe mir einfach eine email oder ruf mich an.

Lass Dir beim Maß nehmen auf jeden Fall helfen. Alleine ist dies nahe zu unmöglich.



Kh = Körperhöhe

Sie wird vom Scheitel bis zur Sohle gemessen, ohne Schuhe.

Bu = Brustumfang

Dieses Maß bestimmt die Konfektionsgröße einer Person. Das Maßband wird von hinten waagrecht über die Brustpunkte gelegt, unter den Armen hindurch geführt und der Wert in der Rückenmitte abgelesen.

Tu = Taillenumfang

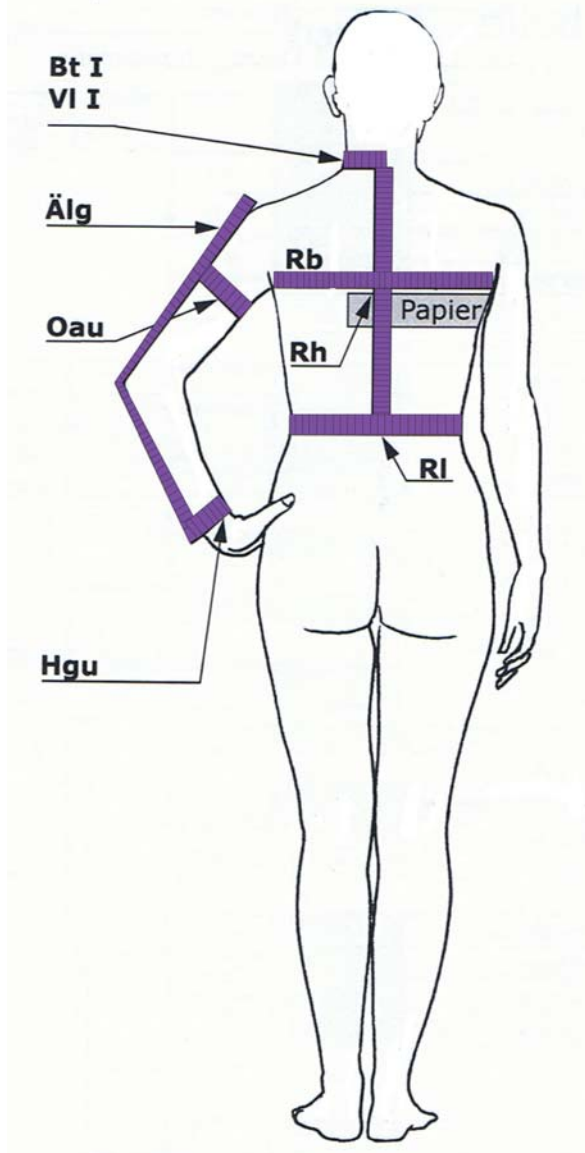
Das Maßband wird in die schmalste Taillenrundung gelegt und vorne, leicht seitlich abgelesen.

Hu = Hüftumfang

Das Maßband waagrecht von einer Körperseite her um die stärkste Stelle des Gesäßes legen. Hier musst Du Deine breiteste Stelle vermessen.

Hsu = Halsumfang

Der Halsumfang wird unmittelbar oberhalb des Halswirbels und unterhalb des Adamsapfels gemessen.



Älg = Ärmellänge

Gemessen wird entlang der Armaußenkante. Von der Schulter, über den Ellenbogen, bis hin zum Handgelenkknöchel. Winkle Deinen Arm hierzu ein wenig an.

Rh = Rückenhöhe

Klemme hierfür ein Stück Papier unter die Achsel, so wie Du es auf dem Bild sehen kannst. Dieses muss waagrecht über die Wirbelsäule liegen. Gemessen wird vom 7. Halswirbel entlang der Wirbelsäule bis zur Oberkante des Papierstreifens. Dies ist das Maß für die Armlochtiefe.

RI = Rückenlänge

(Taillenlänge). Hierfür muss das Maßband folgendermaßen angelegt werden: Von der hinteren Halsmitte auf Höhe des etwas hervor stehenden 7. Halswirbelknochens, entlang der Wirbelsäule bis zur Höhe Deiner Taille. Dort wo Du vorher Deine Taille abgemessen hast, musst Du aufhören. Ideal ist es wenn man hierzu 2 Maßbänder hat. Dann kannst Du vorgehen, wie auf dem Bild gezeigt. Das heißt, Du misst dann von der hinteren Halsmitte auf Höhe des etwas hervor stehenden 7. Halswirbelknochens, entlang der Wirbelsäule bis zur unteren Kante des Maßbandes in der Taille.

Rb = Rückenbreite

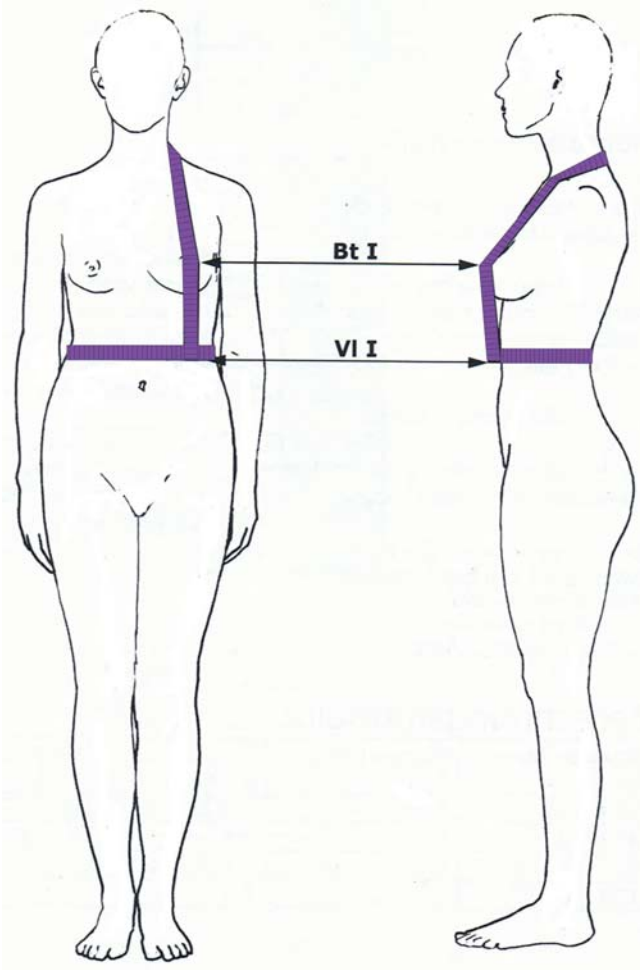
Diese misst Du auf Höhe der Brustumfanglinie, etwa über den Bereich der unteren Schulterblätter. Anfang und Endpunkt der Messungen sind jeweils die Falten, die durch die locker herab hängenden Arme entstehen.

Oau = Oberarmumfang

Du lässt den Arm locker herab hängen. Gemessen wird dann waagrecht unmittelbar unterhalb des Achselhöhlenpunkts.

Hgu = Handgelenkumfang

Hier misst Du über die stärkste Stelle Deiner Handgelenkknöchel.



Bt I = Brusttiefe

Vom 7. Halswirbel (dies siehst Du auf dem vorhergehenden Bild) wird entlang des Halses über die Schulter Spitze bis zum Brustpunkt gemessen. Das Maßband dabei so eng wie möglich am Hals entlang legen. Halte Dich einfach an das Bild. Zur Kontrolle misst Du am besten beide Körperhälften.

VI I = Vorderlänge

Wie bei der Messung der Brusttiefe wird vom Brustpunkt senkrecht bis über das Taillenband weiter gemessen. Das Maß an der unteren Kante des Taillenbandes ablesen. Hast Du kein 2 Maßband, hörst Du dort auf, wo Du vorhin den Taillenumfang gemessen hast. Auch hier misst Du zur Kontrolle besser beide Körperhälften aus.

