



1	Körpergröße	cm
2	Armlänge	cm
3	Oberarmumfang	cm
4	Handgelenksumfang	cm
5	Brustumfang	cm
6	Unterbrustumfang	cm
7	Taille	cm

8	Rückenhöhe	cm
9	Halsweite	cm
10	Schulterbreite	cm
11	Hüftumfang	cm
12	Beinlänge Innen	cm
13	Oberschenkelumfang	cm
14	Wadenumfang	cm

Vorbereitung

- Lieblings-BH und enganliegende Kleidung anziehen
- Ein Maßband um den Hals legen, sodass die Enden über der Brust liegen
- Ein Gummiband oder eine Schnur locker um die Taille knoten
- Entspannt stehen

- 1** Körpergröße
Gemessen wird von Scheitel bis Sohle
- 2** Armlänge
Vom Schulterpunkt zum Ellenbogen, Arm etwas anwinkeln und dann weiter bis zum Handgelenk messen.
- 3** Oberarmumfang
Rechtshänder messen am rechten Arm, Linkshänder am linken. Die dickste Stelle zählt.
- 4** Handgelenksumfang
Einfach einmal ums Handgelenk
- 5** Brustumfang
Die Arme leicht heben, die dickste Stelle ist entscheidend, das Maßband sollte möglichst überall auf einer Höhe sein, Parallel zum Taillenband.
- 6** Unterbrustumfang
Arme heben und unter der Brust messen. Die Maßangabe findet sich auch bei den BH-Größen wieder, z.B. 80, dass es der Unterbrustumfang, B.
- 7** Taille
Es wird die dünnste Stelle gemessen.
- 8** Rückenhöhe
Gemessen wird vom Maßband, das um den Hals an der Wirbelsäule entlang bis zum Gummi oder der Schnur der Taille.
- 9** Halsweite
Maßband einmal locker um den Hals legen.
- 10** Schulterbreite
Ab dem Maßband, das um den Hals liegt, bis zur optimalen Schulterbreite, die kann je nach Geschmack etwas variieren
- 11** Hüftumfang
Es wird der größte Umfang am Po gemessen.
- 12** Beinlänge Innen
Gemessen wird vom Schritt bis zu Fußsohle.
- 13** Oberschenkelumfang
Maßband locker um den Teil des Oberschenkels legen, der den größten Umfang hat.
- 14** Wadenumfang
Genauso vorgehen wie beim Oberschenkel, nur am Unterschenkel.