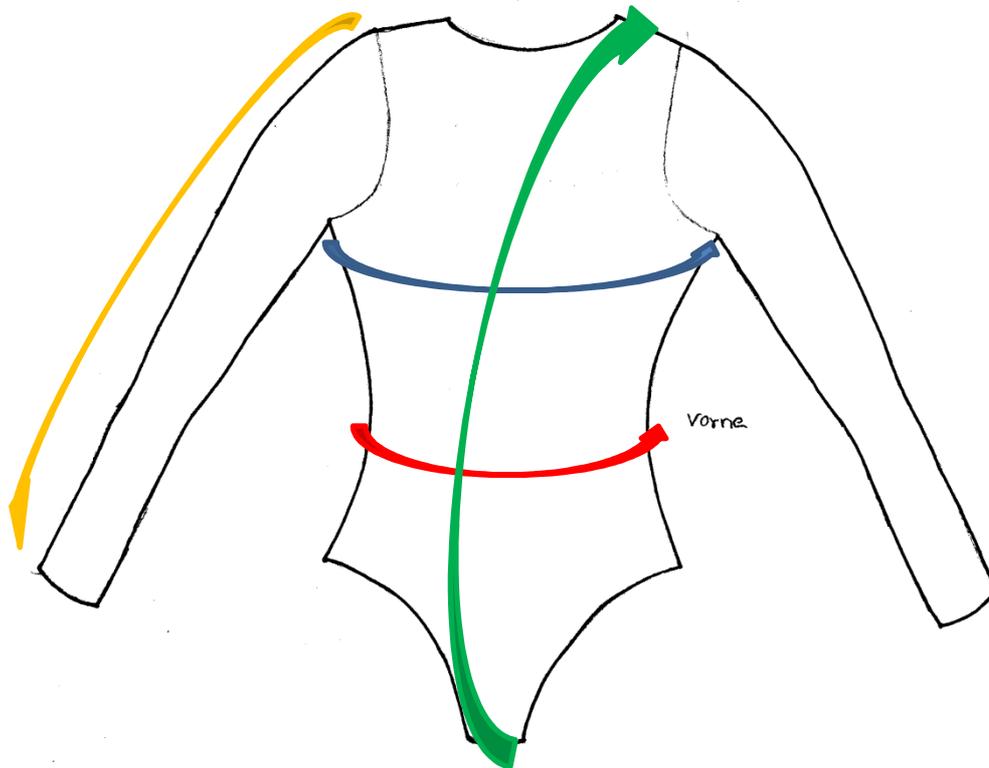


## **So nehme ich richtig Maß!**



**BEACHTE:** - Direkt auf der Unterwäsche messen!  
-Ein Maßband verwenden!  
-Maßband immer eng am Körper anlegen!  
-Beim Messen gerade stehen!

### **1. Oberweite:**

Das Maßband vom Rücken aus unter den Armen hindurch, über die stärkste Stelle der Brust führen.

### **2. Taillenweite:**

Das Maßband um die schmalste Stelle des Oberkörpers, etwas über dem Bauchnabel legen.

### **3. Schulter - Schrittlänge:**

Über das Maßband steigen und durch den Schritt über den höchsten Punkt der Schulter messen.

### **4. Ärmellänge:**

Vom höchsten Punkt der Armkugel (Schulterknochen) bis zum Handgelenk messen. Ellenbogen dabei leicht anwinkeln.