

Resistent

So messen Sie richtig:

1 Körperhöhe: cm
stellen Sie sich ohne Schuhe am besten an einen Türpfosten, und messen Sie vom Scheitel bis zur Sohle.

2 Halsweite: cm
messen Sie in cm unterhalb des Kehlkopfes rund um den Hals.

3 Schulterbreite: cm
Am Rücken die sichtbare Breite der Schulter von der linken zur rechten Außenkante der Oberarme messen

4 Vorderlänge bis Taille: cm
vom Halswirbel zur vorderen Tailenmitte

5 Brustumfang: cm
messen Sie waagrecht über der stärksten Stelle der Brust.

6 Umfang Oberarm: cm
an der stärksten Stelle messen

7 Taillenumfang: cm
messen Sie ohne zu Schnüren waagrecht um die Taille herum.

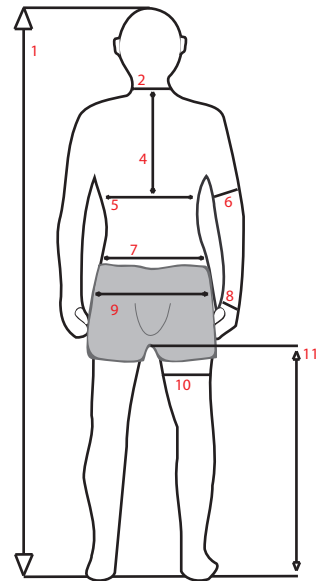
8 Umfang Handgelenk: cm
an der schmalsten Stelle messen

9 Umfang Hüfte: cm
Maßband waagrecht um die stärkste Stelle des Gesäßes führen

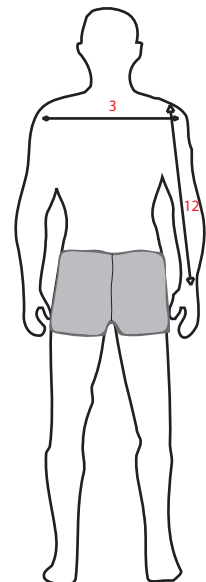
10 Umfang Oberschenkel: cm
an der stärksten Stelle messen

11 Schrittlänge: cm
entlang des Beines (innen) vom Schritt in Richtung Boden messen

12 Armlänge: cm
Schulter bis Handgelenk



Vorderansicht



Rückenansicht