

# Maßnahmen

## 1. Daten zur Person Herr Frau

Kunden-Nr.

Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

Gewicht in kg

Größe in cm (ohne Schuhe)

## 2. Maße

### Rumpf vorne

Stehen Sie aufrecht, messen Sie den Abstand zwischen der Kuhle unterhalb der Kehle und dem Hüftknochenpunkt ( zur Ermittlung des Hüftknochenpunktes: spreizen sie beidseitig Daumen und Zeigefinger auseinander und platzieren die Hände seitlich am Körper auf die großen Hüftknochen gestützt: genau in der Mitte zwischen Daumen und Zeigefinger befindet sich ihr Hüftknochenpunkt - es ist praktisch, ihn kurzfristig z.B. mit einem Klebeschnipsel zu markieren)

Länge in cm

### Rumpf hinten

Stehen Sie aufrecht, messen Sie den Abstand zwischen dem 7. Halswirbel ( C 7, der am unteren Nackenbereich leicht hervorsteht) und der Stelle am Rücken hinten unten, die Vorne der Bauchnabelposition entspräche.

Länge in cm

### Rumpflänge

Stehen Sie aufrecht, messen Sie den Abstand zwischen der obersten Schulterkante und dem Bauchnabel.

Länge in cm

### Brust

Aufrecht stehend, die Arme hängen locker, rund um den Brustkorb auf Höhe der Brustwarzen an der breitesten Stelle, dabei einatmen

Länge in cm

### Unterbrust (Frauen)

Aufrecht stehend, die Arme hängen locker, rund um den Brustkorb auf Höhe der Brustwarzen an der breitesten Stelle, dabei einatmen

Länge in cm

### Unterbrust-Nabel (Frauen)

Aufrecht stehend, die Arme hängen locker, von vorne mittig direkt unterhalb der Brust bis zum Bauchnabel

Länge in cm

### Taille

Aufrecht stehend rund um den Körper auf Höhe des Bauchnabels die breiteste Stelle messen: dabei ausatmen und Bauch locker lassen.

Länge in cm

### Hüfte/Gesäß:

Aufrecht stehend rund um die Hüfte, an der breitesten Stelle

Länge in cm

### Oberschenkel:

Messen Sie an der breitesten Stelle ihrer dominanten Seite (wenige Zentimeter unterhalb des Schritts).

Länge in cm

### Handgelenk:

Messen Sie an der breitesten Stelle ihrer dominanten Seite.

Länge in cm

### Fußgelenk:

Messen Sie an der breitesten Stelle ihrer dominanten Seite.

Länge in cm

### Beingurt:

Aufrecht stehend wird vom jeweiligen Hüftknochenpunkt durch den Schritt bis zu diesem Hüftknochenpunkt zurück gemessen, dort wo der Beingurt verlaufen wird ( zur Ermittlung des Hüftknochenpunktes: spreizen sie beidseitig Daumen und Zeigefinger auseinander und platzieren die Hände seitlich am Körper auf die großen Hüftknochen gestützt: genau in der Mitte zwischen Daumen und Zeigefinger befindet sich ihr Hüftknochenpunkt).

Länge in cm