

## *So messen Sie richtig:*

### Körpergröße

Angabe der Körpergröße in cm oder m.

### Kragenweite

Messen Sie an der stärksten Stelle (unterhalb des Kehlkopfes). Schließen Sie beim Ablesen einen Zeigefinger mit ein. Das Maßband soll sich bewegen lassen.

### Oberweite/Brustumfang

Messen Sie unter den Achseln an der stärksten Stelle der Brust. Normal atmen und aufrecht stehen.

### Taille/Bauchumfang

Messen Sie an der stärksten Stelle des Bauches (Bauchnabel). Bauch nicht einziehen! Schließen Sie beim Ablesen einen Zeigefinger mit ein. Das Maßband soll sich bewegen lassen.

### Rumpf-/Rückenlänge

Messen Sie vom Kragenansatz bis zum Ende des Gesäßes. Evtl. 5 – 7 cm hinzurechnen.  
Standardmaß: 80 – 86 cm

### Armlänge

Messen Sie bei leicht angewinkeltem Arm. Messen Sie außen entlang vom Ende des Schulterknochens über den Ellenbogen bis zu dem Punkt, an dem Ihr Hemdärmel enden soll.

### Handgelenkumfang/Manschettenweite

Messen Sie in Höhe des Handwurzelknochens um das Gelenk – evtl. unter Zugabe von einigen Zentimetern, wenn Sie eine Uhr tragen.

### Schulterbreite/Rückenpasse

Messen Sie vom Schulterknochen der einen Seite direkt zum Schulterknochen der anderen Seite. Beim Auf- und Abbewegen des Arms fühlt man ein „Grübchen“ – hier beginnt/endet der Schulterknochen.