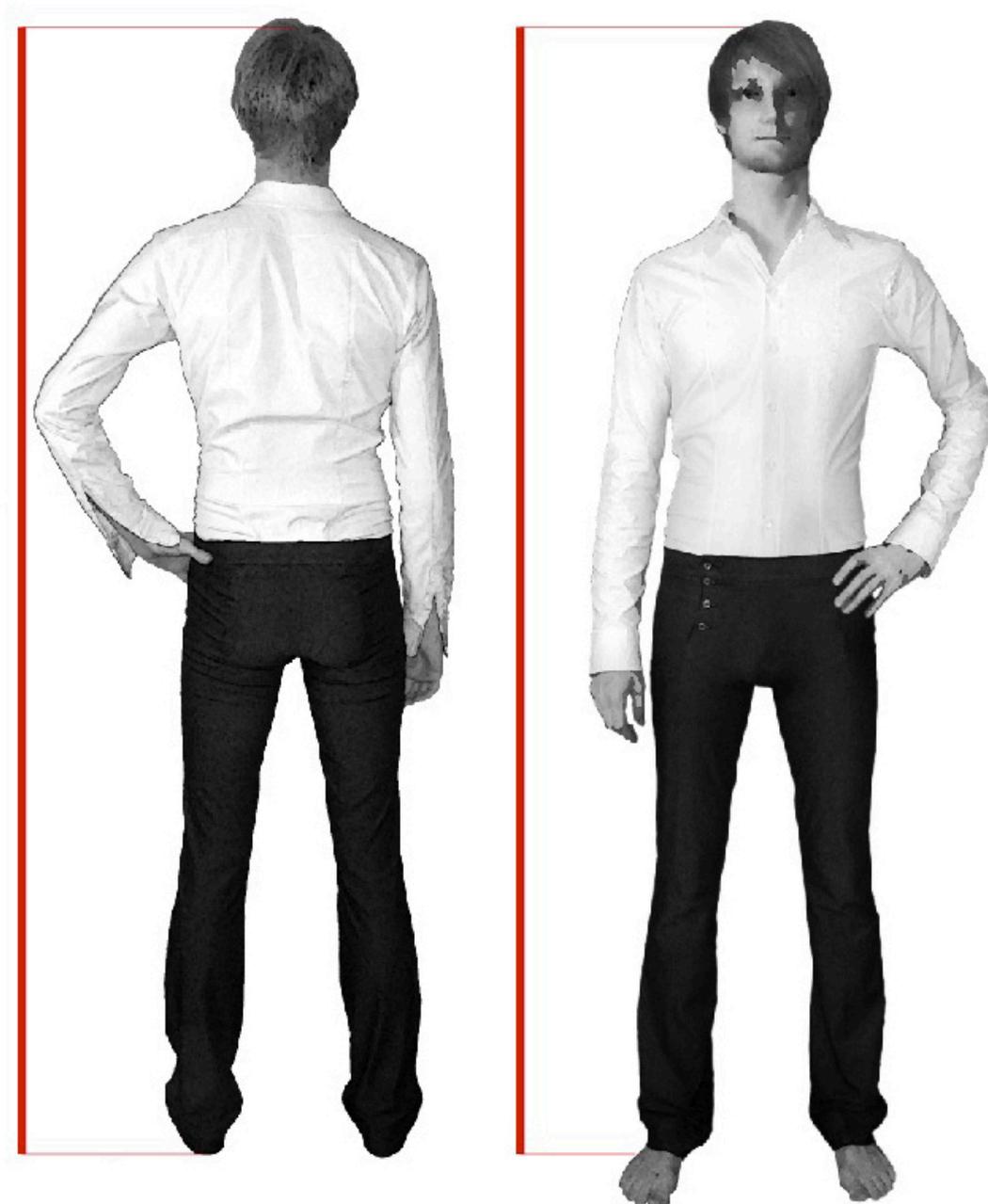


Körperhöhe:

Körpermitte

Körperhöhe gemessen ohne Schuhe von der Sohle bis zur Schädeldecke.



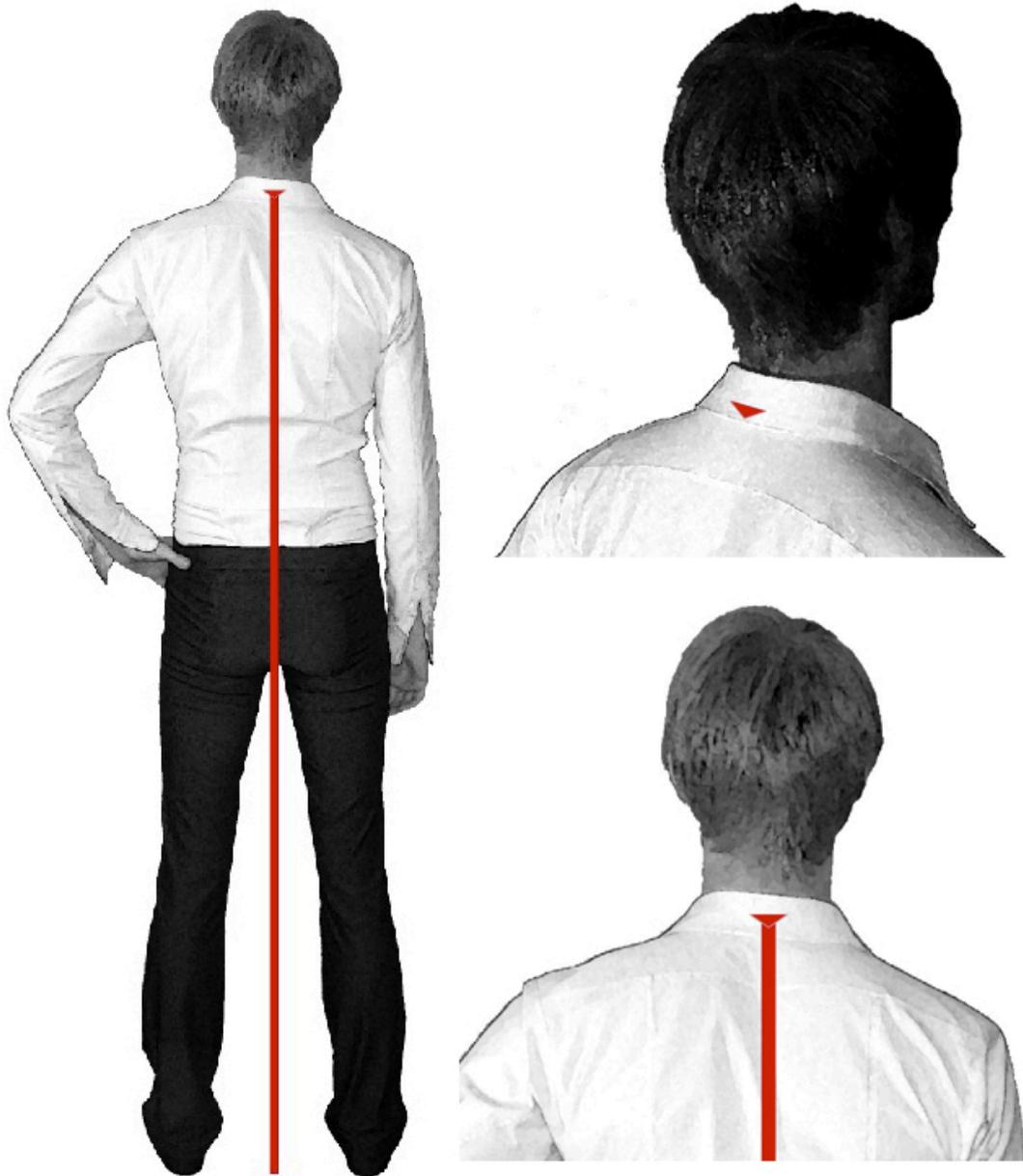
7. Halswirbelhöhe:

Körpermitte



Die Position des 7. Halswirbels gemessen ohne Schuhe von der Sohle bis zur Schädeldecke.

Der 7. Halswirbel ist oft schon mit dem Auge auszumachen, ansonsten kann er ertastet werden.



Halsweite:

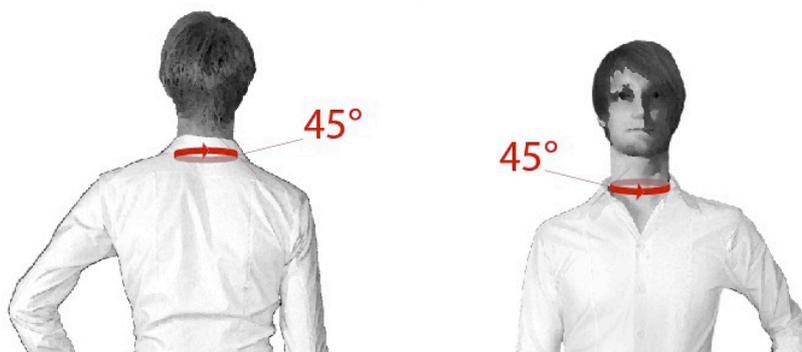
Horizontalmaß



Gemessen wird der Umfang des Halses.

- vorne etwas unterhalb des Adamsapfels.
- hinten etwas oberhalb des 7. Halswirbelknochens.

Die Halsansätze an den Schulterkanten finden sich, wenn man sich an den entsprechenden Stellen eine Tangente im 45°-Winkel zum Horizont vorstellt.



Schulter:

Links (Herzseite)



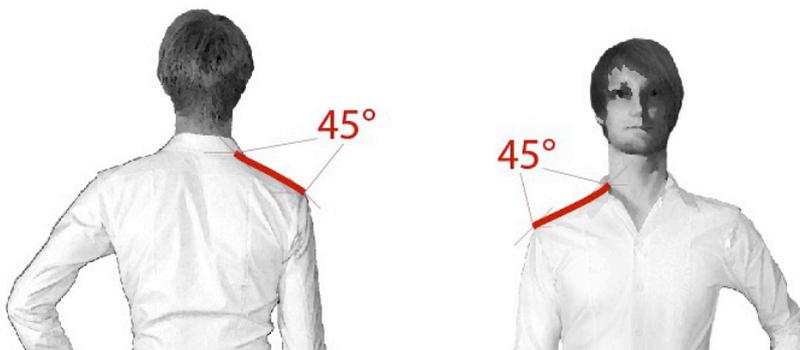
Rechts



Gemessen wird die Breite einer Schulterseite.

- vom Halsansatz aus auf der oberen Kante der Schulter
- zum Schultergelenk am Oberarm

Die genauen Punkte am Halsansatz und am Schultergelenk finden sich, wenn man sich an den entsprechenden Stellen eine Tangente im 45° -Winkel zum Horizont vorstellt.

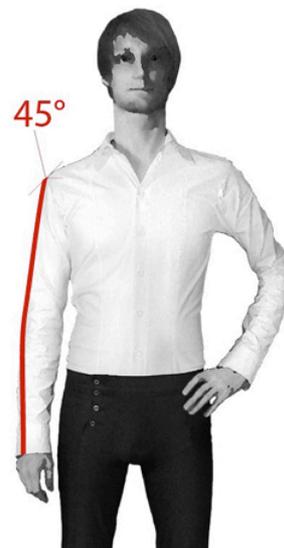


Gesamtärmellänge:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird die Länge des (leicht angewinkelten) Armes vom Schultergelenk bis etwas unterhalb des Handwurzelgelenkes (ca. 2-3cm).



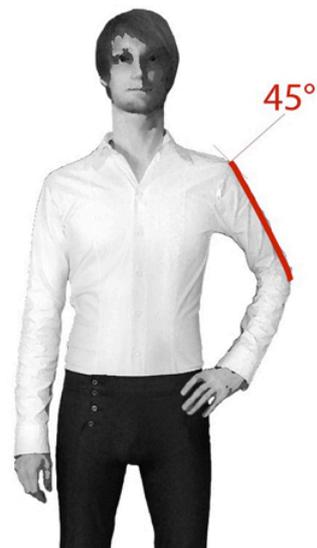
Oberarmlänge:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird die Länge des Oberarmes von dem Kugelgelenk bis zum Ellbogengelenk.

- vom Schultergelenkspunkt
- zum Ellbogengelenk (deutlich spürbar)



Oberarmumfang:

Links (Herzseite)

Rechts

Das ist der Umfang des Oberarmes auf Bizepshöhe wo der Armumfang am stärksten ist.

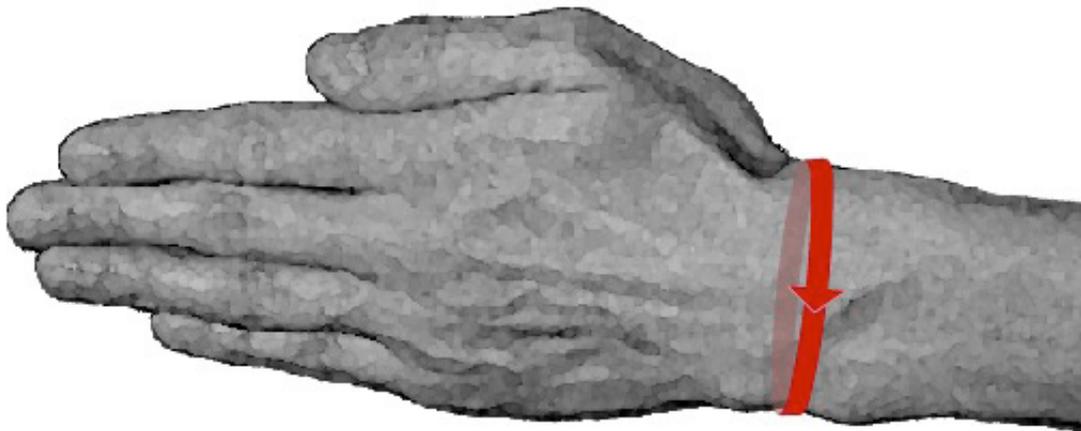


Handgelenkumfang:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang des Handgelenks. Die Stelle liegt unterhalb der Elle und Speiche und oberhalb des Daumenballens.

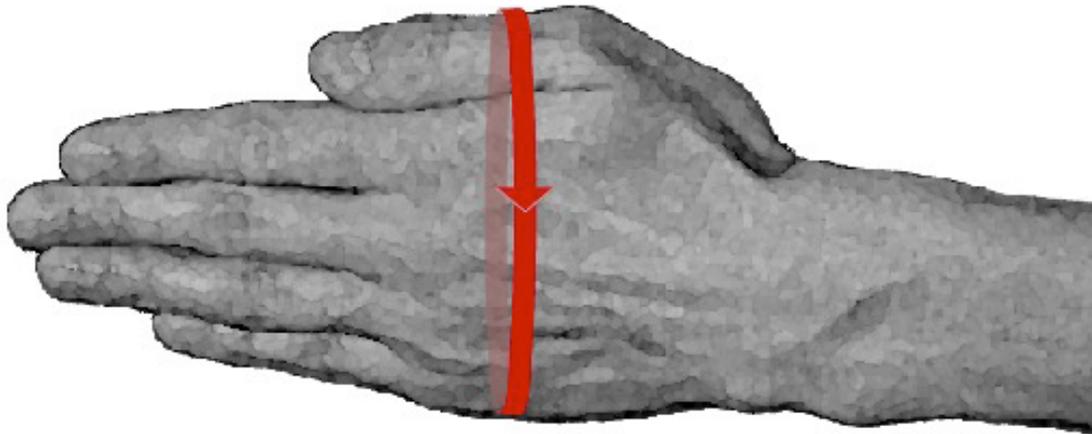


Handumfang:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang der flachen Hand auf Höhe der Handfläche um die gesamte Hand herum. Die Finger sind zusammen, gemessen wird um die Ballen von Daumen und kleinem Finger.

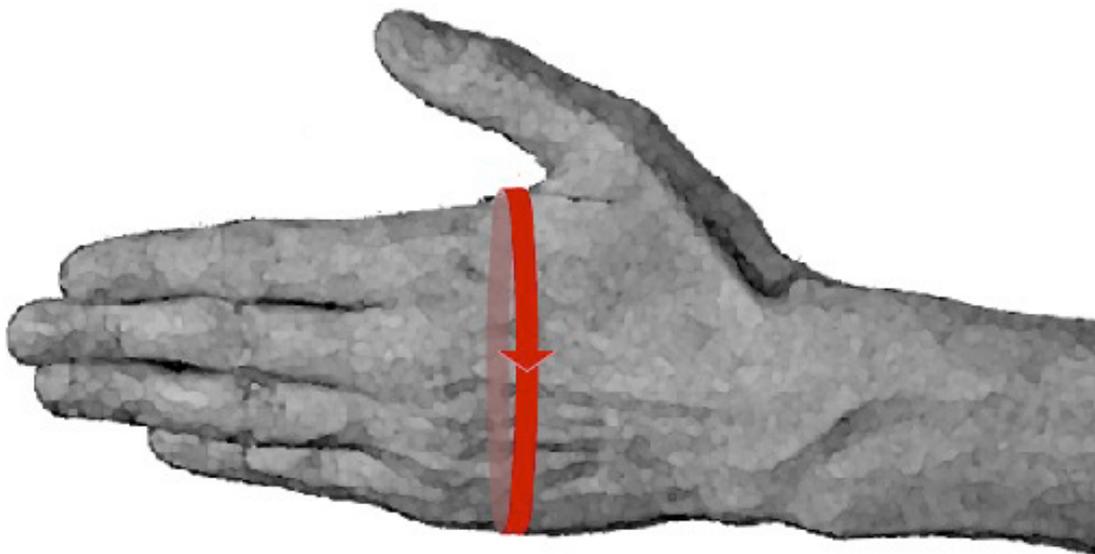


Handflächeumfang

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang der flachen Hand auf Höhe der Handfläche jedoch ohne den Daumen. Die Finger sind zusammen, gemessen wird um die Ballen von Zeigefinger und kleinem Finger.



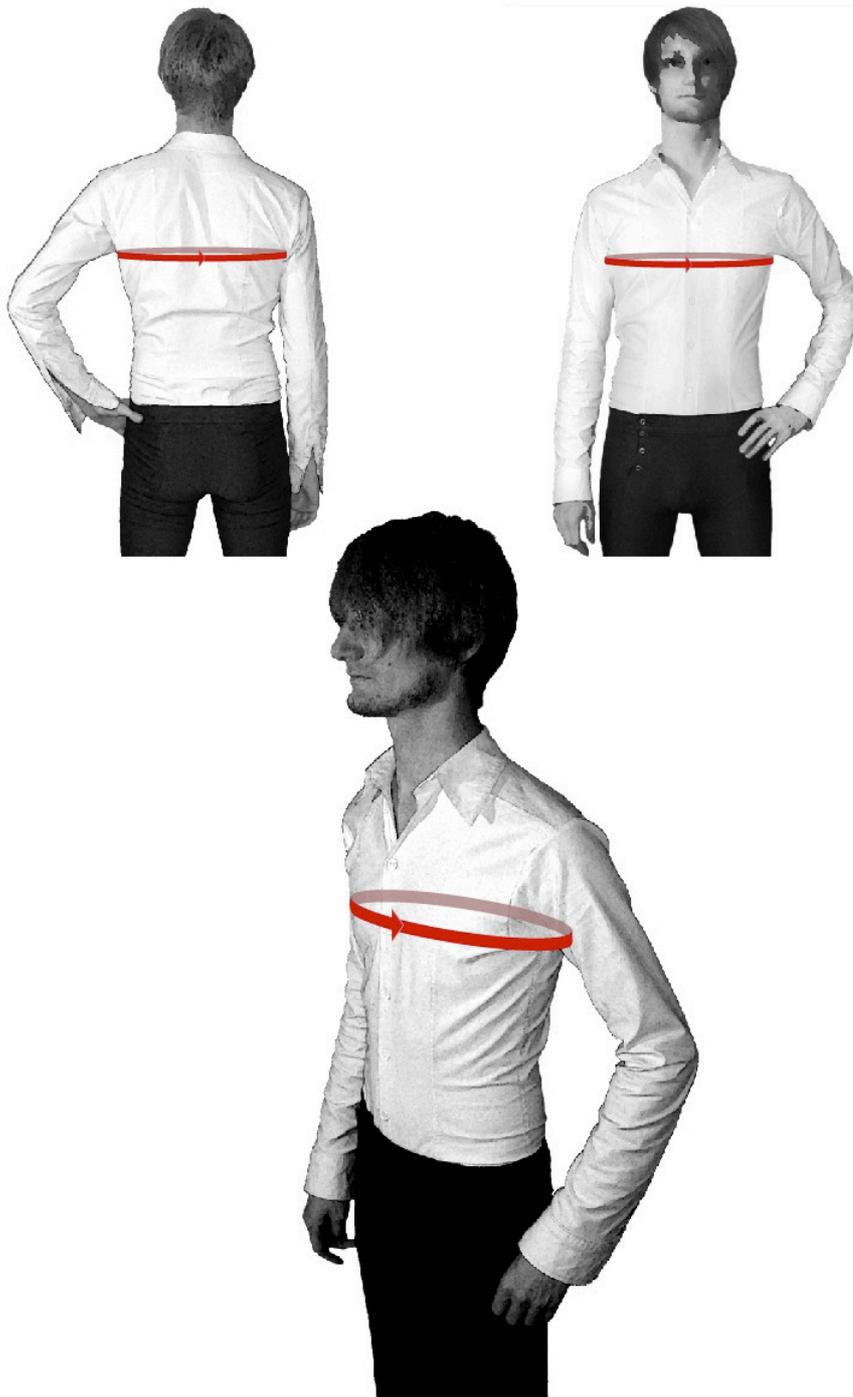
Brustumfang/Oberweite:

Horizontalmaß



Gemessen wird der Umfang des Brustkorbes an der breitesten Stelle.

- auf Höhe der Brustwarzen
- unterhalb der Achselhöhle und unter den leicht angelegten Oberarmen.



Brusthöhe:

Horizontalmaß

Gemessen ohne Schuhe von der Sohle bis zur Höhe der Brustwarzen.

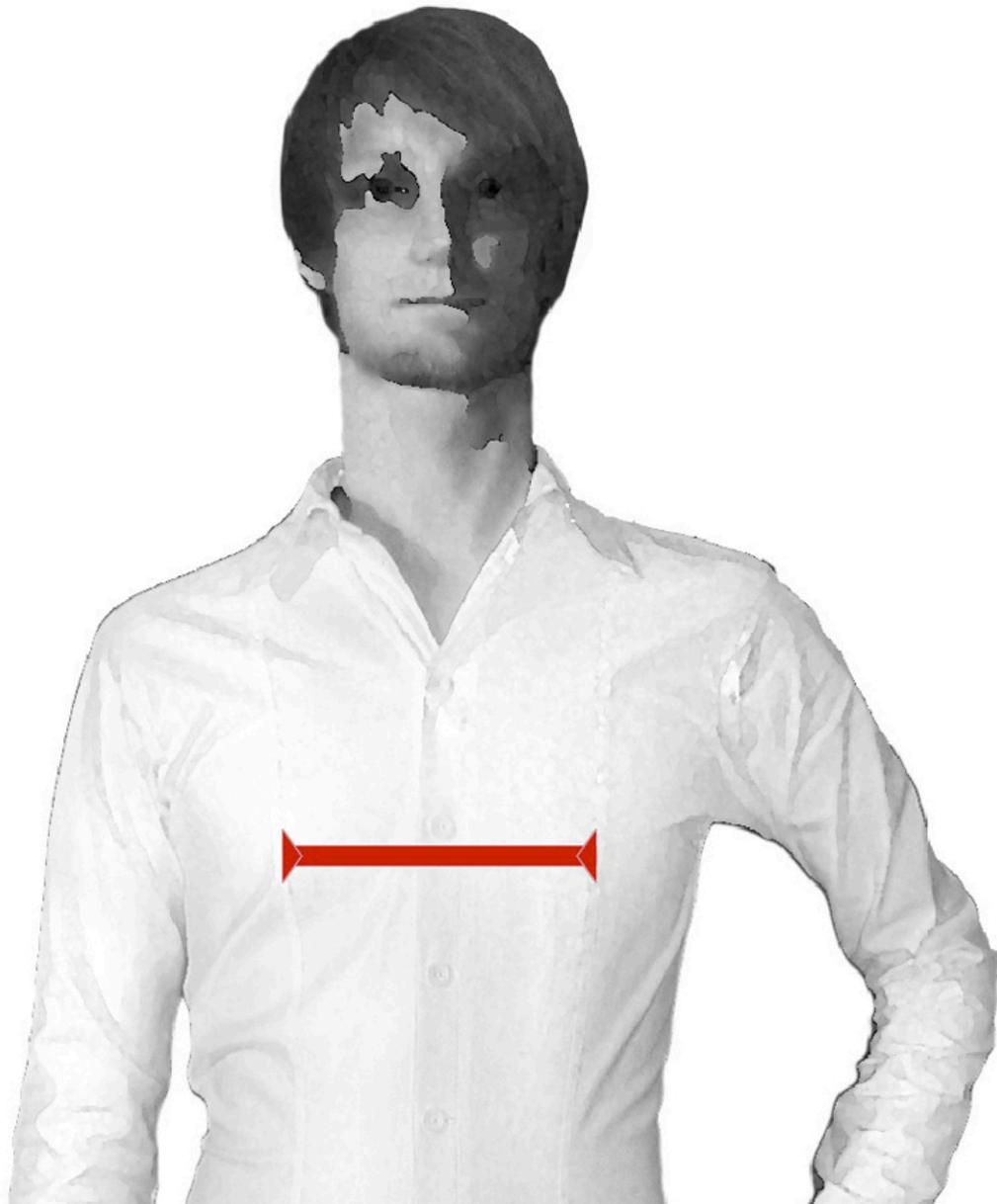


Brust-Brust:

Horizontalmaß



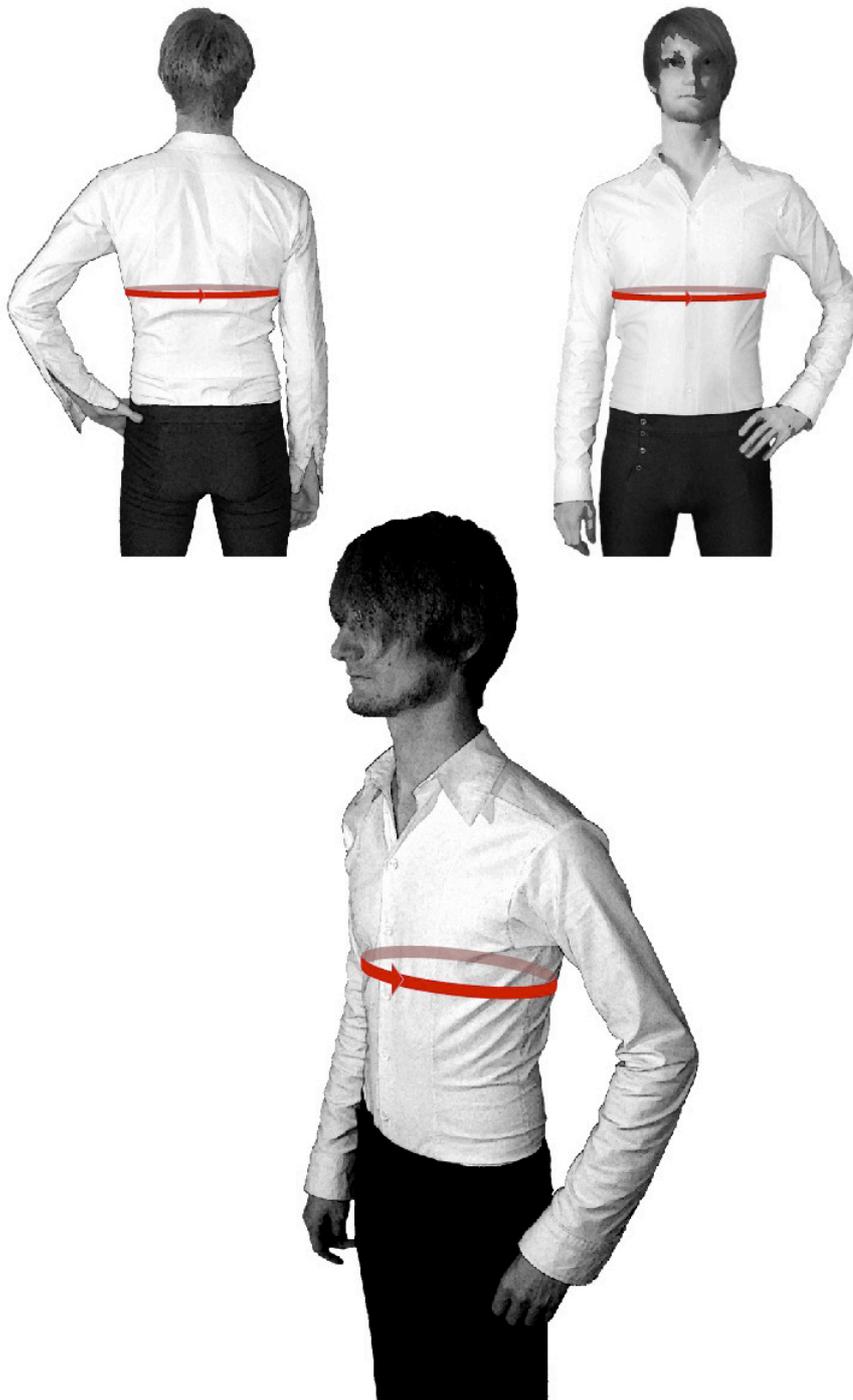
Gemessen wird der Abstand von Mitte der Brustwarzen zueinander über die Vorderseite.



Unterbrustumumfang:

Horizontalmaß

Gemessen wird der Umfang des Brustkorbes unterhalb der Brustmuskulatur.



vordere Länge:

Links (Herzseite)

Rechts

Dieses Maß benötigt die Taillenposition. Die Taille befindet sich etwas oberhalb des Bauchnabels. Wichtiger Orientierungspunkt sind die keilförmigen schlanksten Stellen an den Flanken. Um die Taille zu fixieren, nutzen sie ein Gummiband, dass bei angenehmen Zug um den Bau herum gespannt wird. Fixieren Sie das Band (z.B. durch einem Knoten).

Gemessen wird vom Halsansatz an der Schulteroberkante über die Brustwarze bis zum nächsten Punkt der Taille direkt unterhalb der Brustwarze.

Bemerkung: Das Gummiband wird für weitere Maße später noch benötigt, es macht Sinn es noch nicht wieder abzulegen.

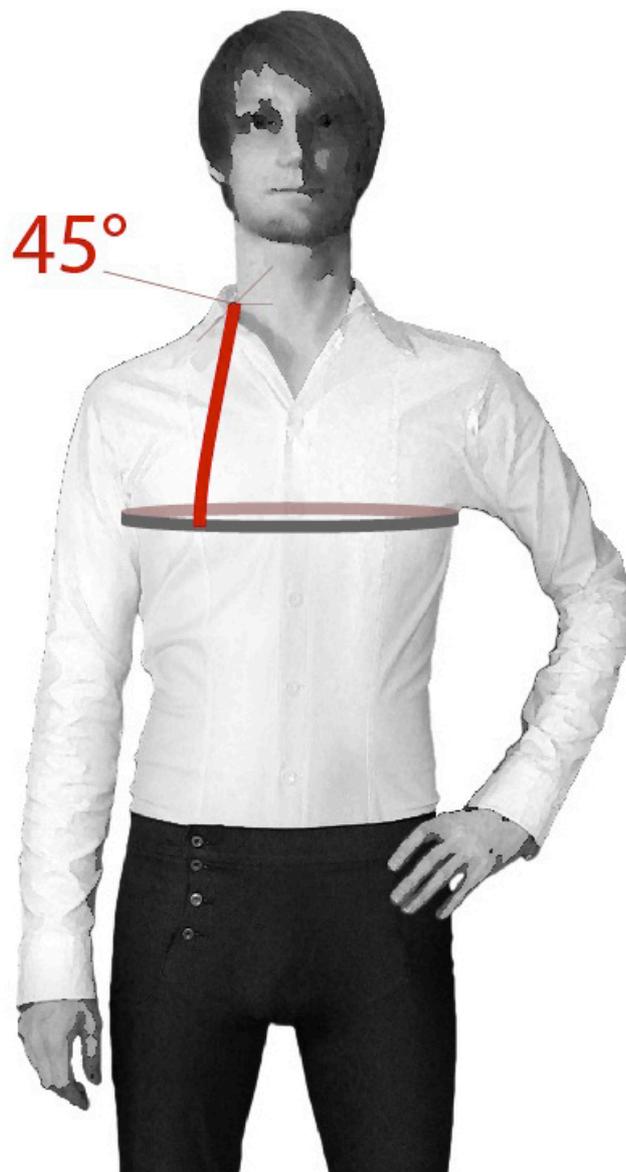


Schulter-Brust:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird die Strecke vom Halsansatz an der Schulteroberkante bis zur Brustwarze.

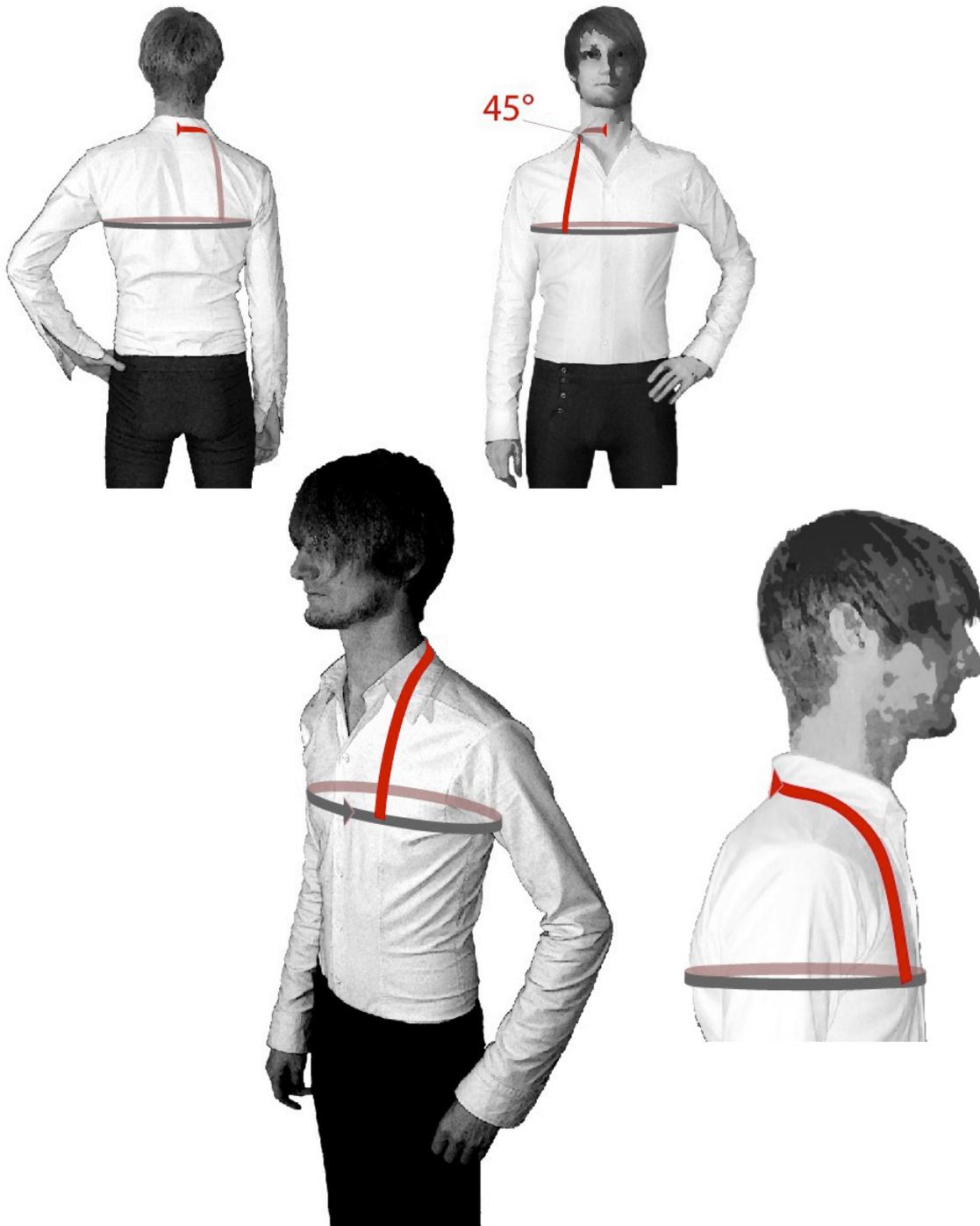


Nacken-(7.HWK)-Brust:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird die Strecke vom 7. Halswirbel im Nacken bis zur Brustwarze.



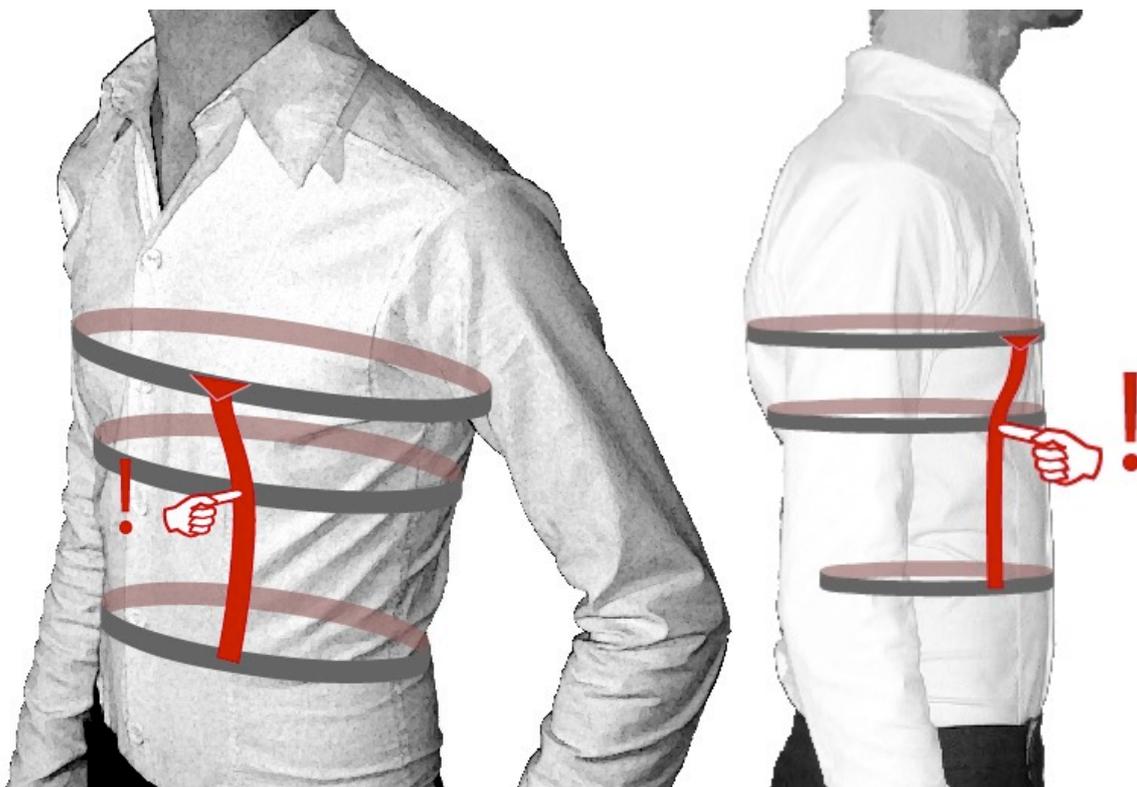
Brusttiefe:

Links (Herzseite)

Rechts

Dieses Maß benötigt die Taillenposition. Die Taille befindet sich etwas oberhalb des Bauchnabels. Wichtiger Orientierungspunkt sind die keilförmigen schlanksten Stellen an den Flanken. Um die Taille zu fixieren, nutzen sie ein Gummiband, dass bei angenehmen Zug um den Bau herum gespannt wird. Fixieren Sie das Band (z.B. durch einem Knoten).

Gemessen wird die Strecke von der Taille bis zur Brustwarze. Wichtig und zu beachten ist, dass das Maßband immer Kontakt zur Körperoberfläche hat und der Wölbung der Brust folgt.

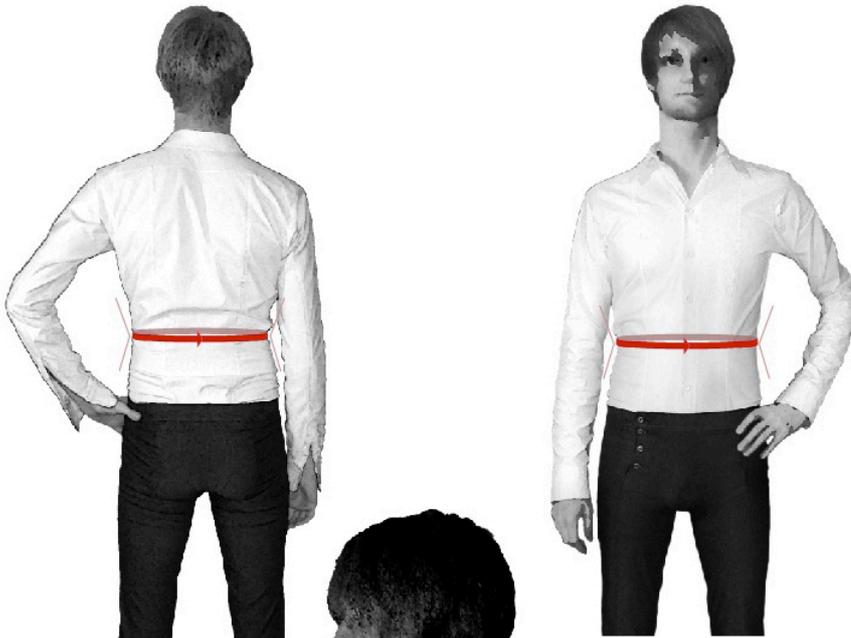


Taillenumfang/-weite:

Horizontalmaß



Dieses Maß benötigt die Taillenposition. Die Taille befindet sich etwas oberhalb des Bauchnabels. Wichtiger Orientierungspunkt sind die keilförmigen schlanksten Stellen an den Flanken. Um die Taille zu fixieren, nutzen sie ein Gummiband, dass bei angenehmen Zug um den Bau herum gespannt wird. Fixieren Sie das Band (z.B. durch einem Knoten).



Gemessen wird der Umfang des Bauches unterhalb der Brust und oberhalb des Bauchnabels. Wichtiges Orientierungsmaß ist die keilförmige schlankste Stelle an den Flanken. Atmen sie ein und aus, während des Messens Wählen Sie das Maß aus, welches Ihnen noch ein angenehmes Atmen ermöglicht.

Taillenhöhe:

Links (Herzseite)

Rechts

Dieses Maß benötigt die Taillenposition. Die Taille befindet sich etwas oberhalb des Bauchnabels. Wichtiger Orientierungspunkt sind die keilförmigen schlanksten Stellen an den Flanken. Um die Taille zu fixieren, nutzen sie ein Gummiband, dass bei angenehmen Zug um den Bau herum gespannt wird. Fixieren Sie das Band (z.B. durch einem Knoten).

Die Taillenhöhe gemessen ohne Schuhe von der Sohle bis zu den keilförmigen Flanken entlang der Taillenposition.

20

Hüftumfang/-weite:

Horizontalmaß

Gemessen wird der Umfang an der breitesten Stelle des Gesäßes.

Bemerkung: für das nächste Maß (Hüfthöhe) benötigen Sie einen Punkt auf der Schenkelaußenseite entlang der Hüftposition.

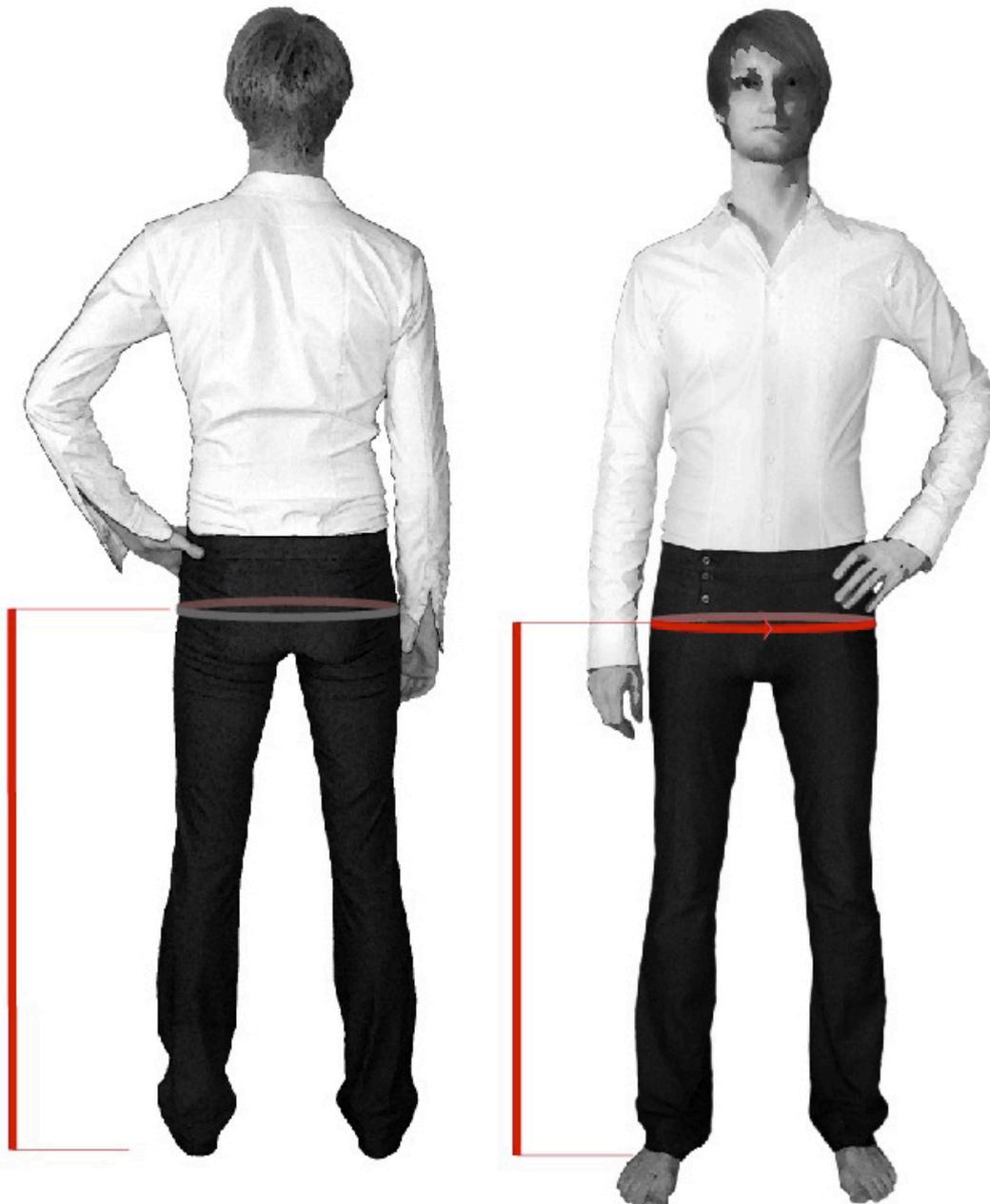


Hüfthöhe:

Links (Herzseite)

Rechts

Die Hüfthöhe gemessen ohne Schuhe von der Sohle bis zu einem Punkt auf der Schenkelaußenseite entlang der Hüftposition.



Leibhöhe:

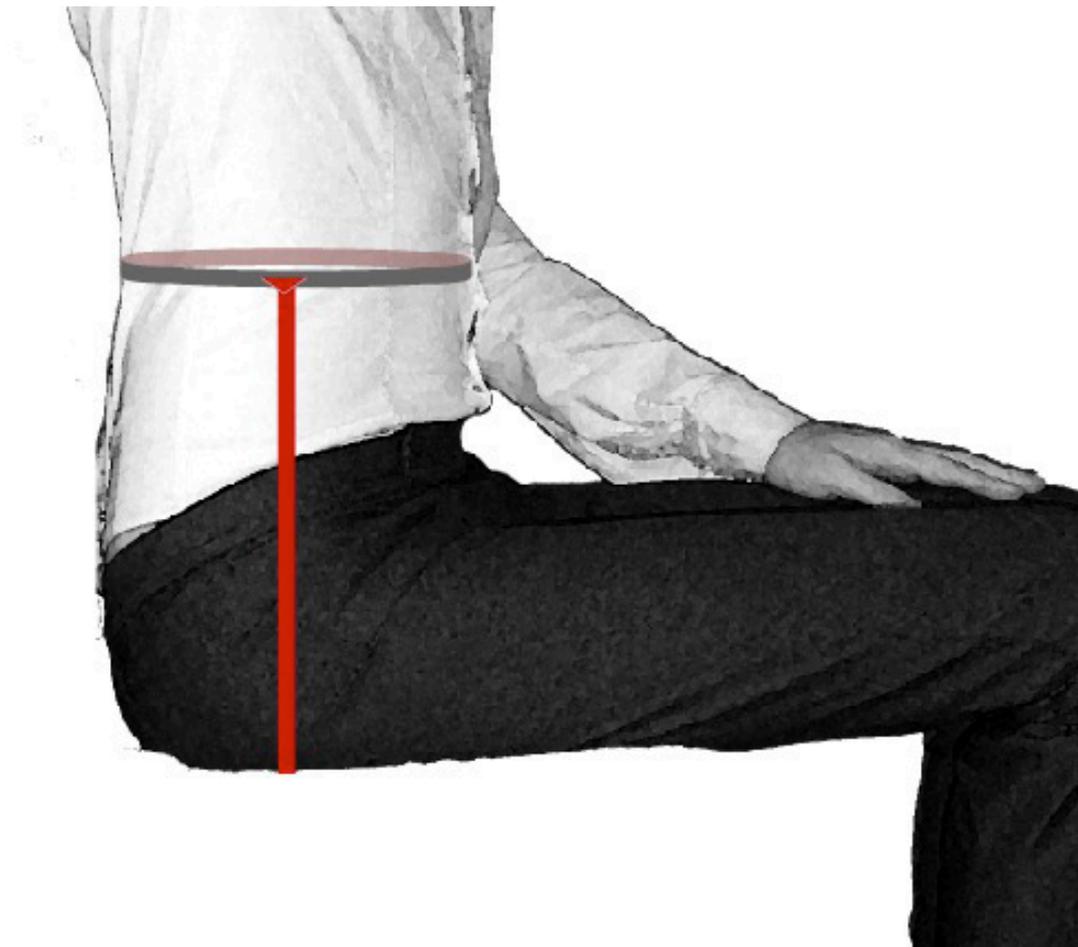
Links (Herzseite)

Rechts

Dieses Maß benötigt die Taillenposition. Die Taille befindet sich etwas oberhalb des Bauchnabels. Wichtiger Orientierungspunkt sind die keilförmigen schlanksten Stellen an den Flanken. Um die Taille zu fixieren, nutzen sie ein Gummiband, dass bei angenehmen Zug um den Bau herum gespannt wird. Fixieren Sie das Band (z.B. durch einem Knoten).

Dieses Maß benötigt eine Sitzgelegenheit. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und messen Sie an Ihrer Flanke entlang von der Taille bis zur Sitzoberfläche.

Bemerkung: Für weitere Maße wird die Sitzgelegenheit nicht weiter benötigt.



Taille-Zwickel-Taille:

Körpermitte



Gemessen wird von der Taillenposition auf der Wirbelsäule zwischen den Beinen hindurch zur vorderen Taillenposition in der Körpermitte.

Bemerkung: Für weitere Maße wird das Gummiband auf Taillenposition nicht weiter benötigt.



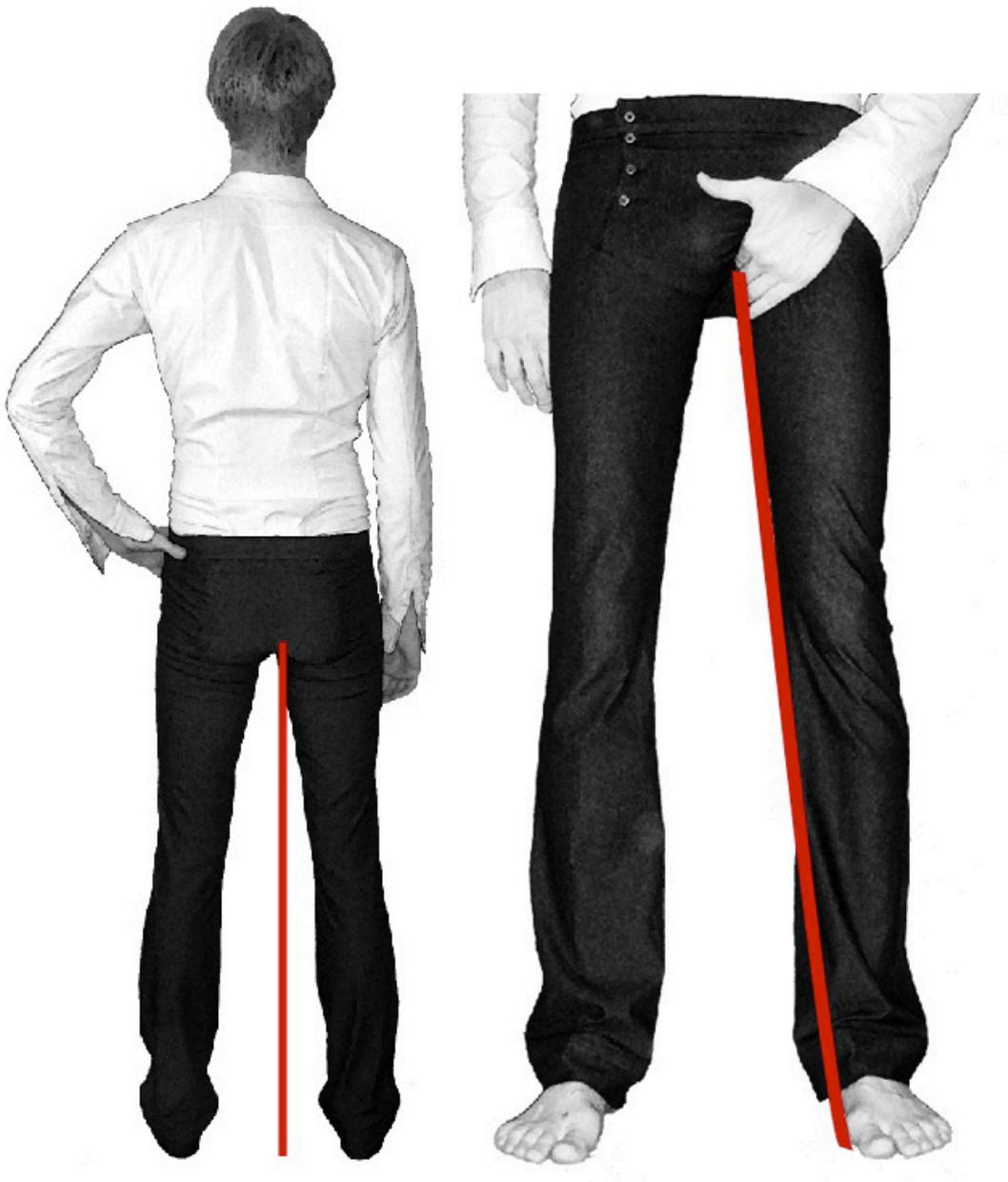
Schrittlänge:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird an der Beininnenseite gemessen ohne Schuhe von der Sohle bis zu dem Punkt in dem Beine und Schrittbereich aufeinander treffen.

Bemerkung: Im Gegensatz zum üblichen Maßnehmen im Schrittbereich, bei dem eine Beinfreiheit eingerechnet wird, muss hier wirklich bis zum Beckenboden angehalten werden.



Oberschenkel:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang des Oberschenkels an der breitesten Stelle des Oberschenkels.

Dieses Maß sollte stehend gemessen werden.



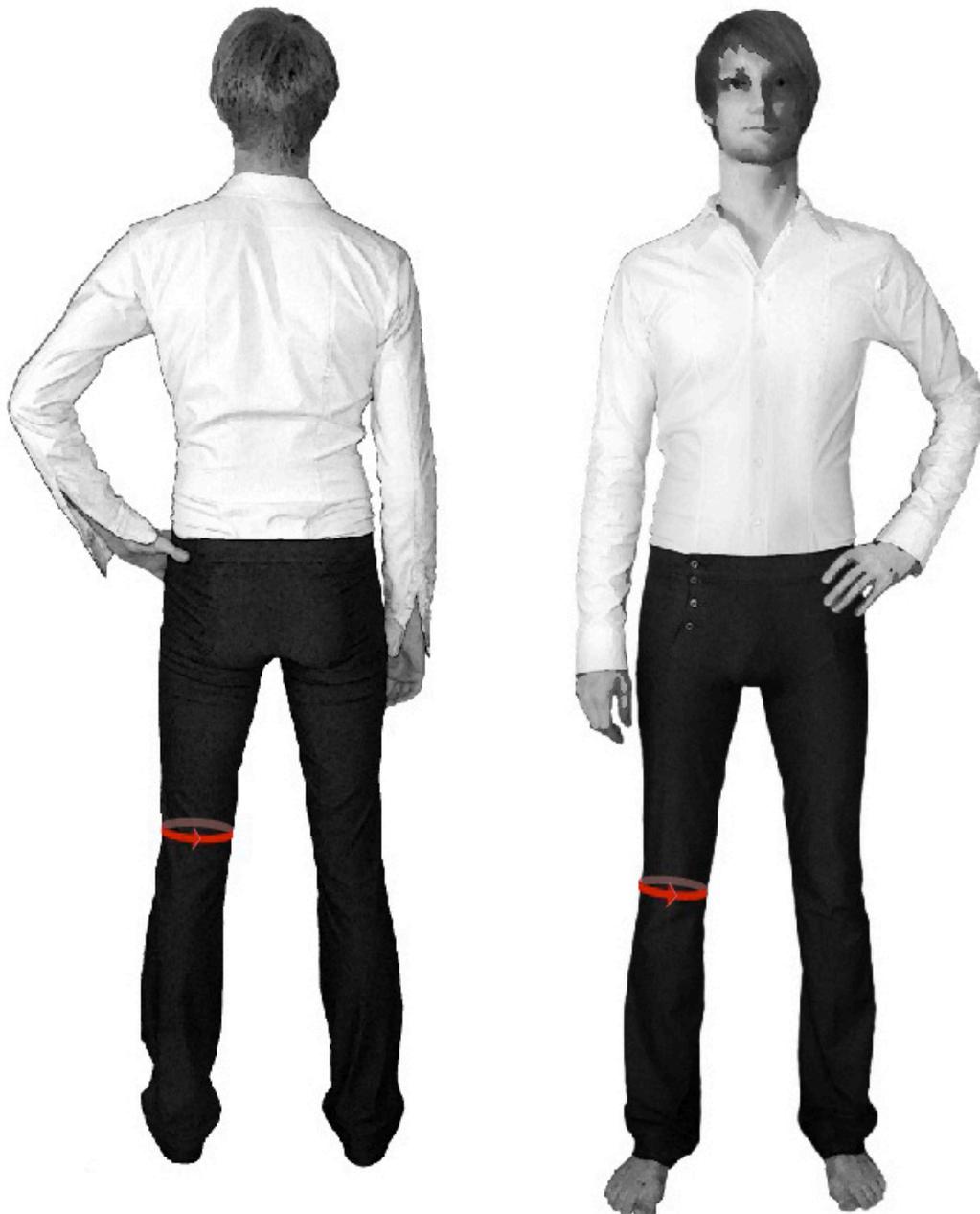
Knieumfang:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang des Knies an der breitesten Stelle des Knies.

Dieses Maß sollte stehend gemessen werden.



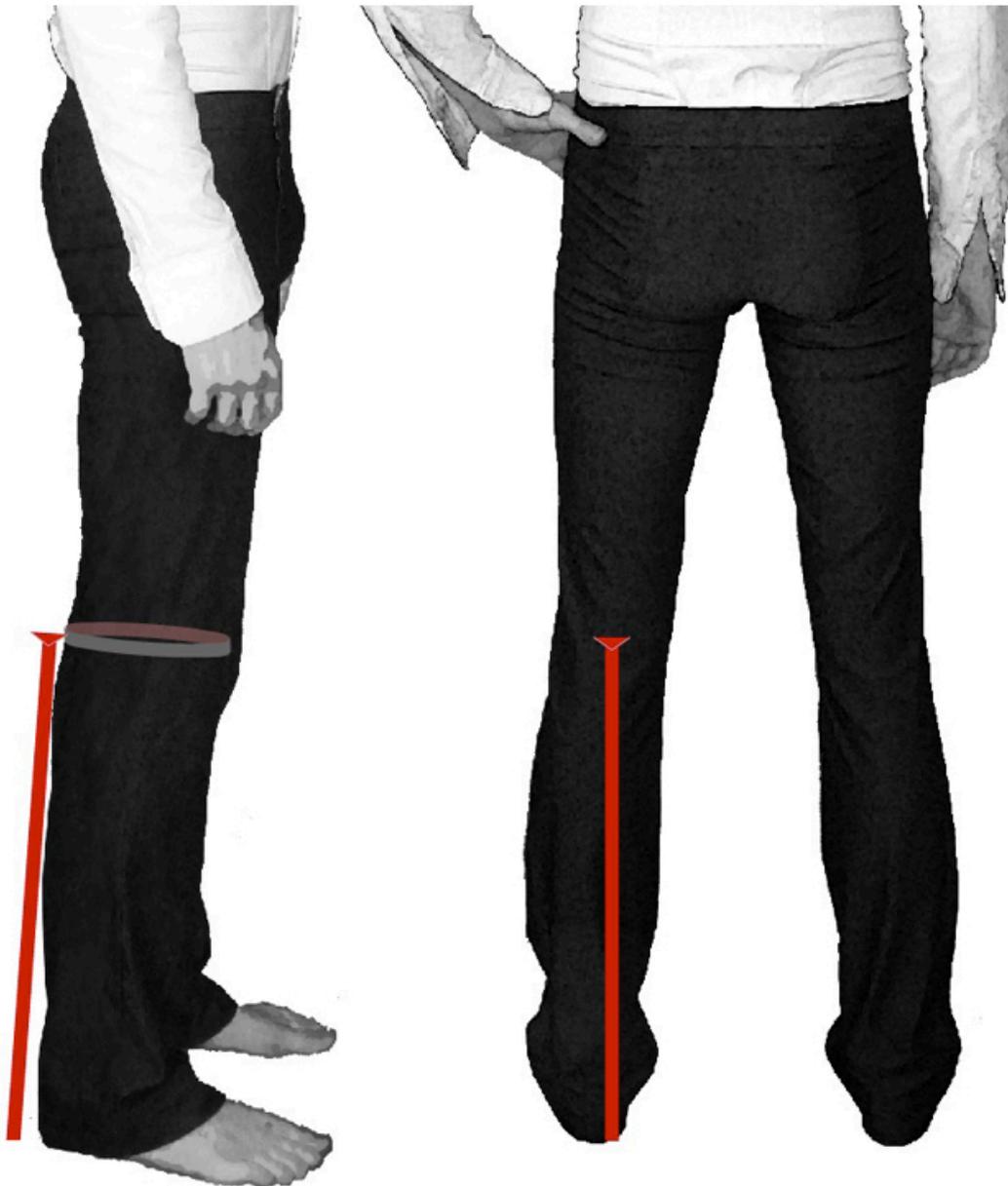
Kniehöhe:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird an der Beininnenseite gemessen ohne Schuhe von der Sohle bis zur Kniekehle.

Dieses Maß sollte stehend gemessen werden.



Knieweite:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang des gebeugten Knies an der breitesten Stelle des Knies.

Dieses Maß sollte bei stark angewinkeltem Bein in der Hocke gemessen werden.



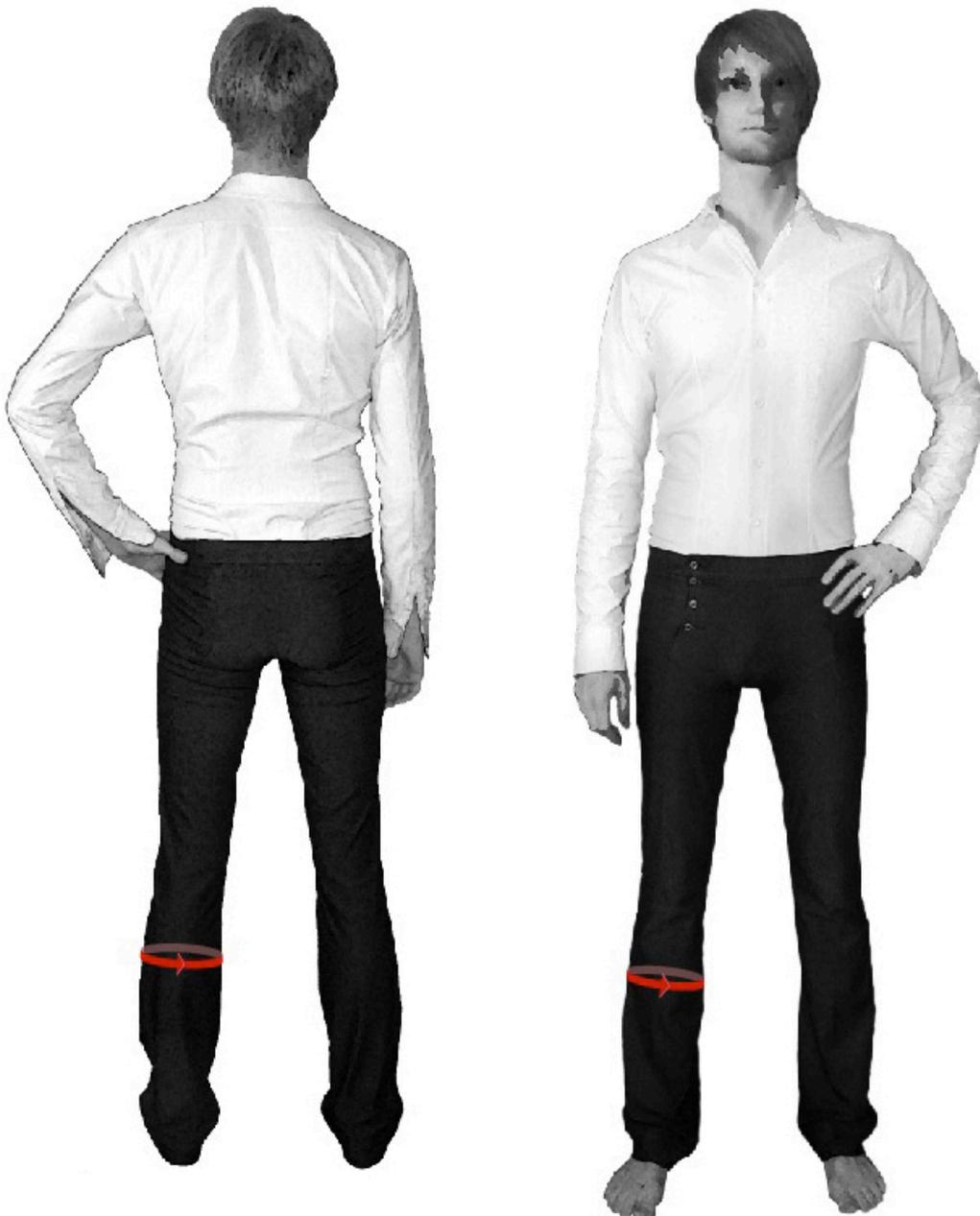
Wadenumfang:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang der Wade an der breitesten Stelle der Wade.

Dieses Maß sollte stehend gemessen werden.



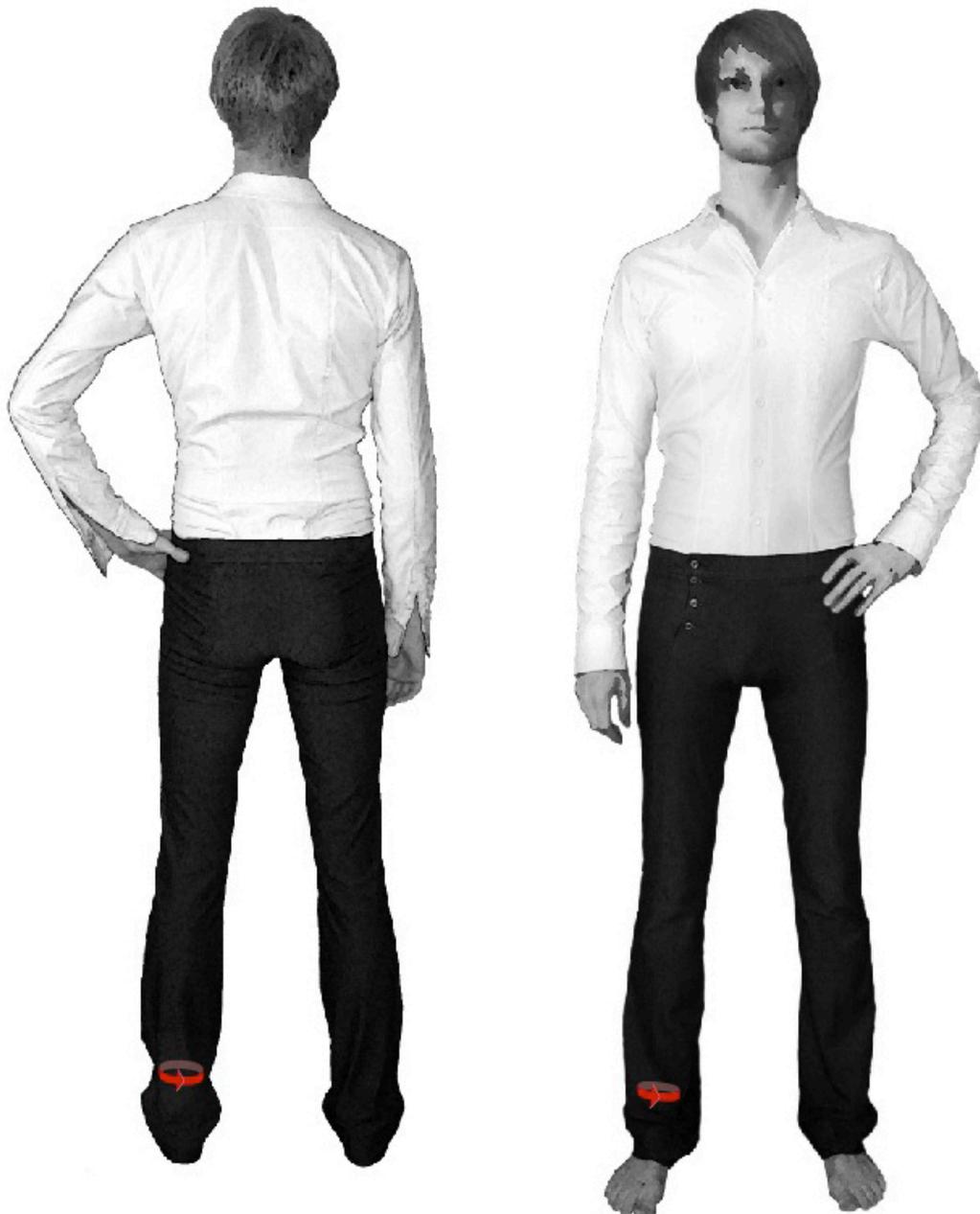
Fesselumfang:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang der Fessel an der breitesten Stelle der Fessel.

Dieses Maß sollte stehend gemessen werden.

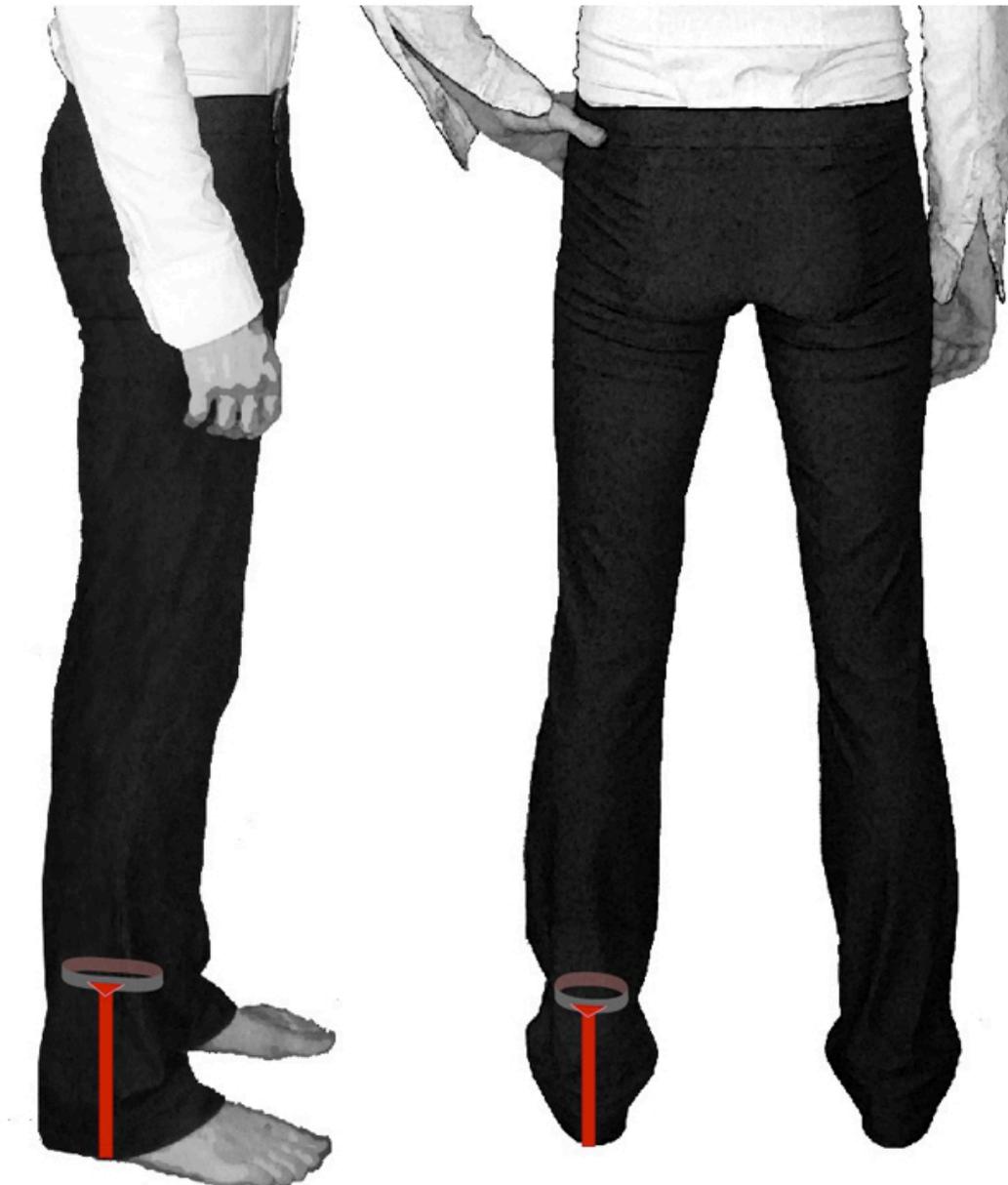


Fesselhöhe:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird an der Beininnenseite gemessen ohne Schuhe von der Sohle bis zur Fessel kurz oberhalb des Knöchels. Dieses Maß sollte stehend gemessen werden.



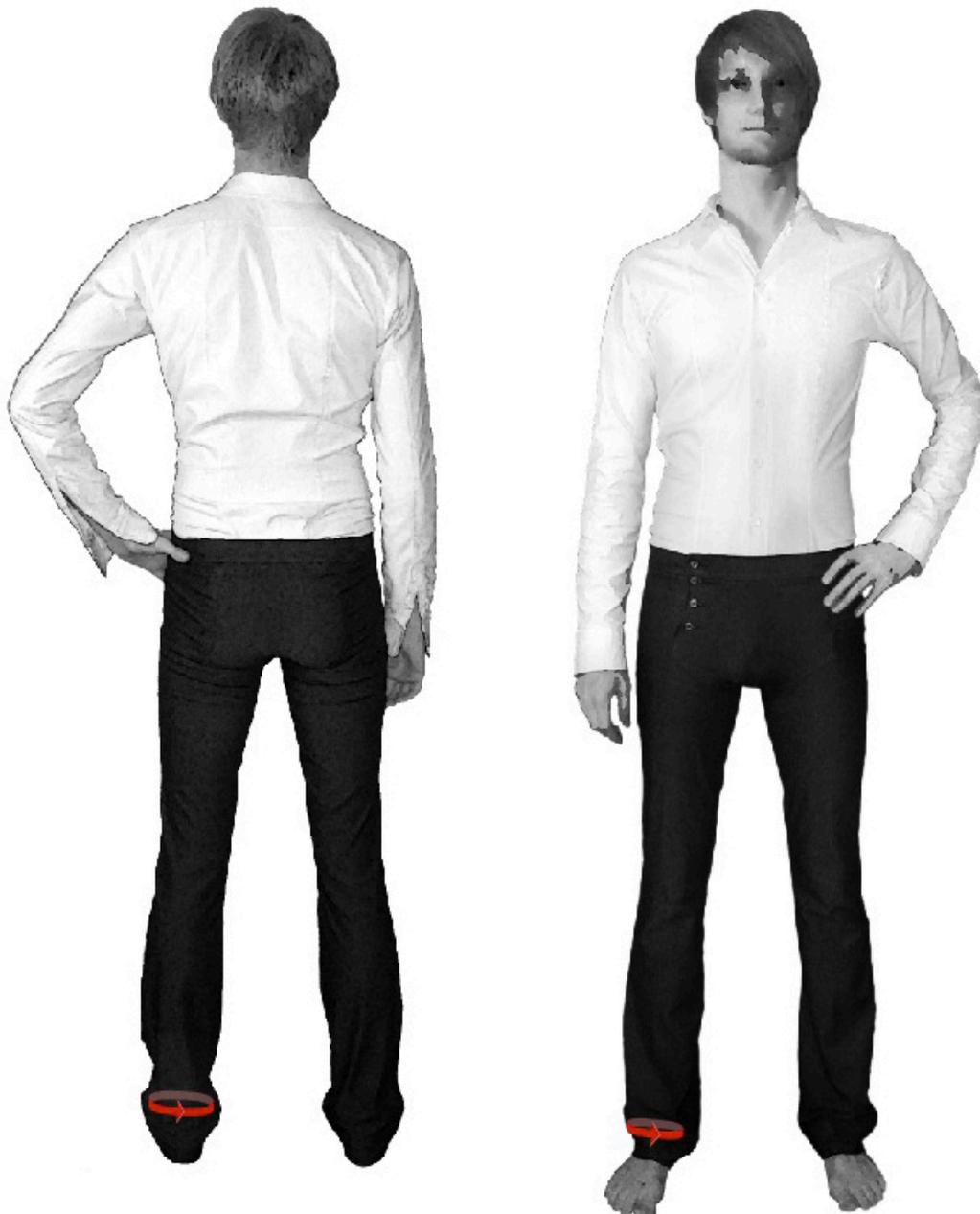
Knöchelumfang:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang des Knöchels an der breitesten Stelle des Knöchels.

Dieses Maß sollte stehend gemessen werden.



Fußweite:

Links (Herzseite)

Rechts

Gemessen wird der Umfang des gestreckten Fußes unterhalb des Knöchels vom Spann über die Ferse.

Dieses Maß gemessen werden mit einem gestreckten Bein.

