



Hier findest du einen schnell Überblick, an welcher Stelle deines Körpers du die wichtigsten Maße ausmessen kannst.

1. **Brustumfang:** Über die vollste Stelle deiner Brust
2. **Taillenumfang:** An dem schmalsten Punkt zwischen Brustkorb und Bauchnabel
3. **Hüftumfang:** Am breitesten Punkt von Po/Hüfte
4. **Armlänge:** Von der Armkugel über den Ellenbogen bis zum Handgelenk
5. **Seitenlänge:** Von der Taille bis zum Boden
6. **Innere Beinlänge:** Vom Schritt bis zum Boden.
7. **Rückenlänge:** Vom Ende des Halses bis zur Taille
8. **Schulterbreite:** Vom Halsansatz bis zum Schulterpunkt
9. **Halsweite:** Umfang des Halses, gemessen direkt über dem Schlüsselbein
10. **Oberarmweite:** An der breitesten Stelle des Oberarms
11. **Brusttiefe:** Vom seitlichen Ende des Halses bis zur Brustwarze
12. **Oberschenkelweite:** Die breiteste Stelle des Oberschenkels
13. **Wadenweite:** Die breiteste Stelle der Waden

Brustumfang	Taille	Hüfte	Armlänge
Schulterbreite	Rückenlänge	Halsbreite	Oberarmweite
Oberschenkelweite	Wadenweite	Innere Beinlänge	