

1. **Handgelenkumfang** cm
Maß an der breitesten Stelle um Handgelenk
2. **Unterarm Umfang** cm
Maß um Arm am Unterarm
3. **Bizeps Umfang** cm
Maß an der breitesten Stelle um Bizeps, mit Muskel straff
4. **Halsumfang am Kragen** cm
Maß Kragen unter Adamsapfel
5. **Brustumfang** cm
Maß nehmen in der Mittellinie der Brust,
an der breitesten Stelle
6. **Taillenumfang** cm
entlang Mitte Taille messen, 5 cm unterhalb
7. **Hüftumfang** cm
Messen rund um das Zentrum der Hüfte
an der breitesten Stelle um die Hüfte
8. **Oberschenkelumfang** cm
Messen am weitesten Punkt um den
Oberschenkel
9. **Knieumfang** cm
Maß nehmen in der Mitte des Knies
10. **Unterschenkelumfang** cm
Maß nehmen an der breitesten Stelle
des Unterschenkel
11. **Knöchelumfang** cm
Maß nehmen oberhalb des Knöchel
12. **Schulter zu Schulter** cm
Maß über der Schulter von Höhe Achsel zu
Höhe Achsel
13. **Ansatz zur Taille** cm
Maß von Halsfuß bis Taille
14. **Ellenbogen zum Handgelenk** cm
Maß von Ellenbogen bis zum Handgelenk
15. **Leiste zu Knöchel** cm
Maß von der Leiste zum Knöchel
16. **Knie bis zum Knöchel** cm
Maß von der Mitte Knie bis zu dem Knöchel
17. **Beinlänge** cm
Maß von der Taille bis zum Knöchel
18. **Ärmellänge** cm
Maß von der Schulter bis zum Handgelenk-
Knochen (90 – Grad –Winkel)
19. **Gesamthöhe in cm** cm
Maß von Kopf bis Fuß
20. **Gewicht in kg** kg
21. **Hals bis zum Knöchel (Rücken)** cm
Maß von Halsfuß bis Höhe Knöchel