



- 1:** Körpergrösse
- 2:** Brustumfang
- 3:** Unterbrustumfang
- 4:** Taillenumfang
- 5:** Hüftumfang
- 6:** Armlänge (von Schulterpunkt aussen bis Handgelenk)
- 7:** Oberarmumfang (stärkste Stelle)
- 8:** Handgelenkumfang
- 9:** Ellenbogenumfang angewinkelt
- 10:** Ellenbogenumfang gestreckt
- 11:** Schulter-Boden-Länge (vom Punkt Schulter-Halsansatz nach vorn, über die Brustspitze bis zum Boden – MIT Schuhen messen und dabei gerade stehen!)