

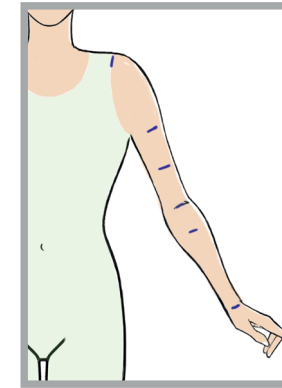
# MASSANLEITUNG

## für BODYGUIDE® Abnehmbarer Ärmel

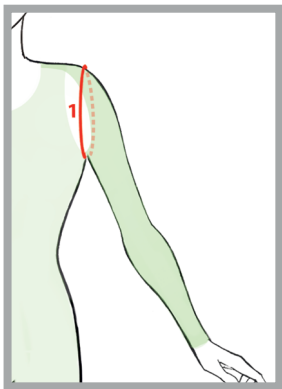
Alle Maße sollten glatt am Körper, also nicht zu stramm und nicht zu locker gemessen werden. Das Maßnehmen für den abnehmbaren Ärmel sollte im Zusammenhang mit dem dazu gehörigen Oberteil (Weste, Top oder Jumpsuit) erfolgen.

Wird ein abnehmbarer Ärmel zu einem späteren Zeitpunkt bestellt, sollte beim Maßnehmen das dazu gehörige Oberteil angezogen werden, um korrekte Längenmaße zu erhalten.

Die Umfangsmaße sind auf den Maßblättern und in der Anleitung rot markiert, die Längenmaße türkis. Alle dunkelblau markierten Positionen sind Hilfslinien.

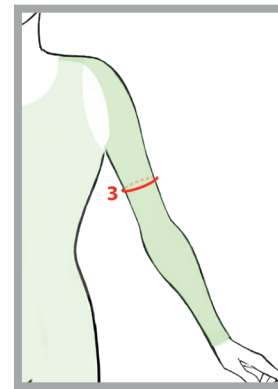


Um genaue Längenmaße zu erhalten ist es sinnvoll bei allen Umfangsmaßen eine kleine Linie mit einem abwaschbaren, hautfreundlichen Stift auf dem Körper zu markieren.



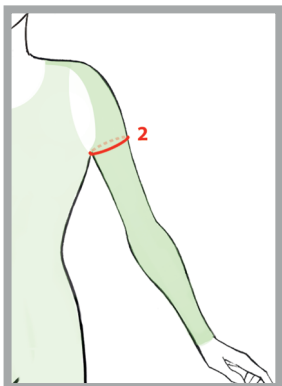
### 1. Vertikaler Schulterumfang

Hier wird von der Schulter ab, vertikal unter dem angelegten Arm durch die Achsel bis wieder zu Schulter hinauf gemessen



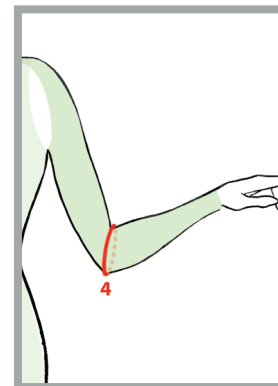
### 3. Umfang Bizeps

Auch hier wird auf Höhe des größten Umfangs des Bizeps gemessen.



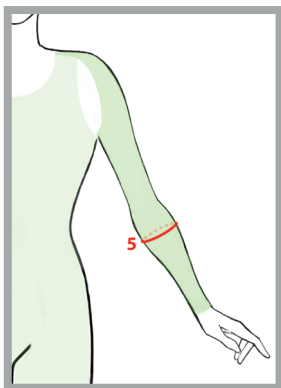
### 2. Oberarmumfang

Der Umfang des Oberarms wird direkt unter der Achsel hindurch über den Oberarmmuskel gemessen.



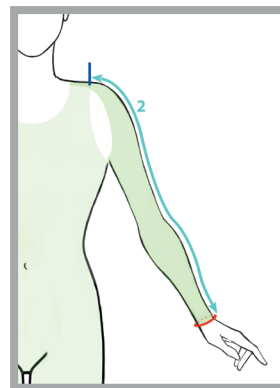
### 4. Umfang Ellenbogen

Beim Messen des Ellenbogenumfangs sollte der Ober- und Unterarm im rechten Winkel gebeugt werden. Dann wird in der Armbeuge über die stärkste Stelle des Ellenbogens Maß genommen.



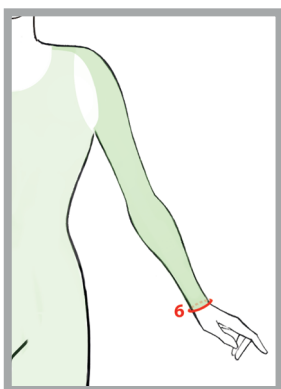
### 5. Stärkster Unterarm Umfang

Der Umfang des Unterarms wird auf Höhe der stärksten Stelle des Unterarmmuskels gemessen.



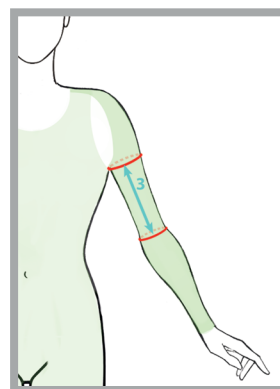
### 2. Ärmellänge ab Träger

Dieses Maß wird ab der zuvor markierten äußeren Position des Trägers über den leicht angewinkelten Ellenbogen bis zum Handgelenk, oder bis zur gewünschten Ärmellänge gemessen. Wird der abnehmbare Ärmel nachträglich bestellt, wird bei angezogenem Oberteil von der äußeren Trägerkante ab gemessen.



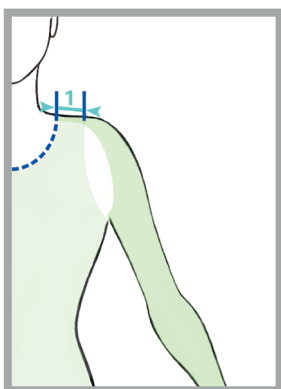
### 6. Handgelenkumfang

Beim Handgelenkumfang wird zirkulär über die Handwurzel gemessen.



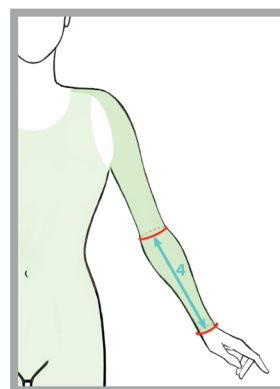
### 3. Oberarmlänge bis Ellenbogen

Hier wird vom Armansatz in der Achsel bis zur Markierung Ellenbogen Armbeuge gemessen.



### 1. Trägerbreite

Hier wird die Trägerbreite des dazu gehörigen Oberteils (Weste, Top, Jumpsuit) gemessen.



### 4. Unterarmlänge

Die Unterarmlänge wird von der Markierung Ellenbogen Armbeuge bis zum Handgelenk oder der gewünschten Ärmellänge gemessen.