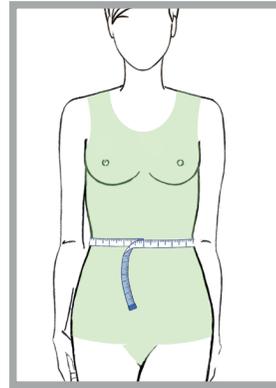


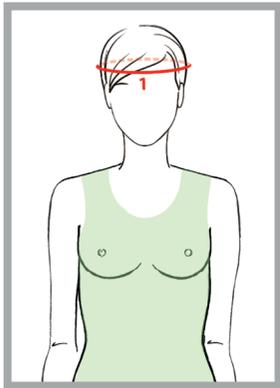
# MASSANLEITUNG

für BODYGUIDE® Jumpsuit

Um eine gute Passform zu erreichen ist es von Vorteil, über anliegender Unterwäsche zu messen. Alle Maße sollten glatt am Körper, also nicht zu stramm und nicht zu locker gemessen werden. Um genaue Längenmaße zu erhalten, ist es sinnvoll bei allen Umfangsmaßen eine kleine Linie mit einem abwaschbaren Stift auf dem Körper zu markieren. Die Umfangsmaße sind auf den Maßblättern und in der Anleitung **rot** markiert, die Längenmaße **türkis**. Alle **dunkelblau** markierten Positionen sind Hilfslinien.

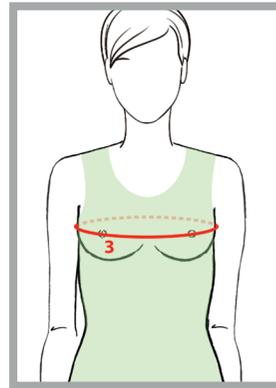


Als erstes sollte die Position der Taillenumfangsposition festgelegt werden, indem man das Taillenumfangsmaßband waagrecht zirkulär auf Höhe der stärksten Taillenhöhlung (meistens auf Bauchnabelhöhe) legt und dort belässt.



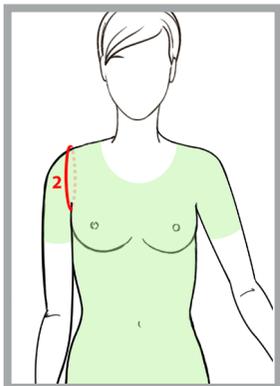
## 1. Kopfumfang

Hier wird waagrecht über die Stirn und den Hinterkopf auf Höhe des größten Kopfumfanges gemessen.



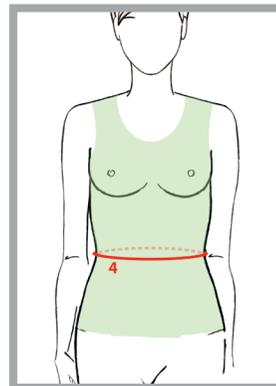
## 3. Brustumfang

Der Brustumfang wird waagrecht auf Höhe der stärksten Stelle der Brust bzw. des größten Brustumfangs (üblicherweise auf Höhe der Brustwarze) nach hinten leicht ansteigend gemessen.



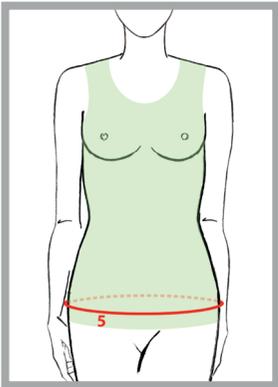
## 2. Vertikaler Schulterumfang

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



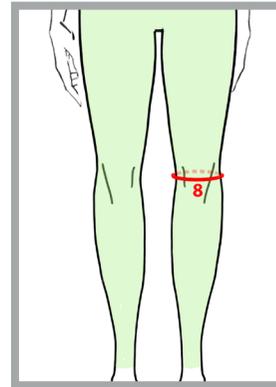
## 4. Taillenumfang

Der Taillenumfang wird waagrecht auf Höhe der stärksten Taillenhöhlung, oberhalb des Beckenkamms (meistens auf Bauchnabelhöhe) gemessen.



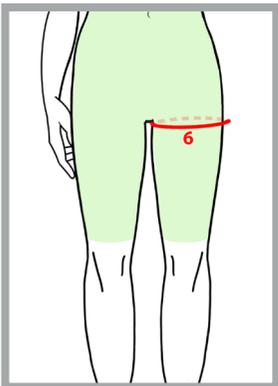
**5. Hüftumfang**

Hier wird ebenso wie bei Taillen- und Brustumfang, waagrecht gemessen. Die Position des Maßbandes liegt auf der stärksten Stelle des Gesäßes.



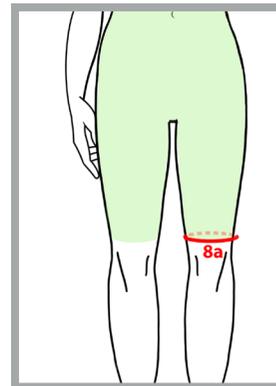
**8. Knieumfang**

Den Knieumfang misst man waagrecht auf Mitte der Kniescheibe bzw. an der stärksten Stelle des Knies.



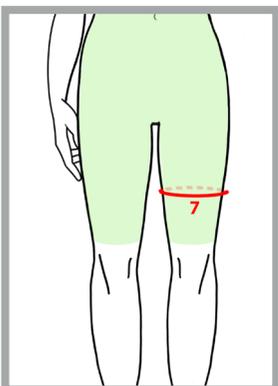
**6. Oberschenkelumfang**

Der Oberschenkelumfang wird waagrecht auf Schritthöhe (direkt unter der Gesäßfalte) gemessen.



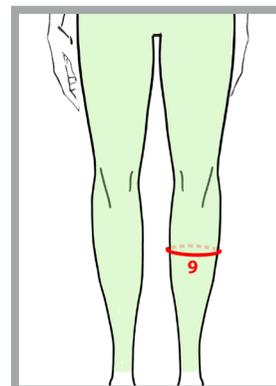
**8a. Umfang Saumabschluß**

Dieses Maß wird nur beim kurzen Jumpsuit benötigt und wird auf der gewünschten Höhe bzw. Beinlänge festgelegt. Auf dieser Höhe wird dann waagrecht gemessen.



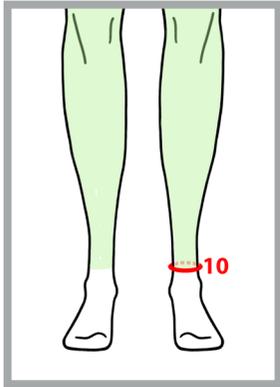
**7. Umfang Mitte Oberschenkel**

Hier wird zwischen dem Oberschenkelumfangsmaß und dem Knieumfang waagrecht gemessen.



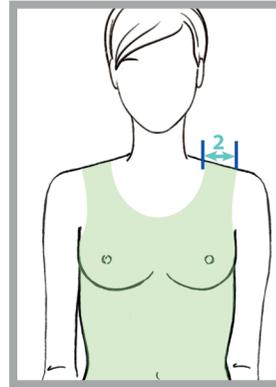
**9. Wadenumfang**

Der Wadenumfang wird waagrecht auf Höhe der stärksten Stelle der Wade gemessen. Sie befindet sich meist im oberen Bereich der Wade.



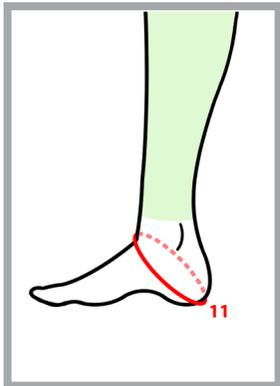
### 10. Fesselumfang

Der Umfang der Fessel wird direkt oberhalb des Knöchels an der schmalsten Stelle des Unterschenkels gemessen. Er bestimmt meist auch gleichzeitig die Beinlänge beim langen Jumpsuit.



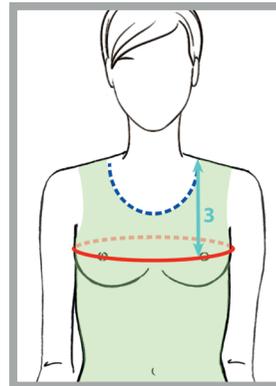
### 2. Trägerbreite

Hier wird einfach die gewünschte Trägerbreite eingetragen. Die Trägerbreite ist in der Regel ein paar cm schmaler als die Schulterbreite.



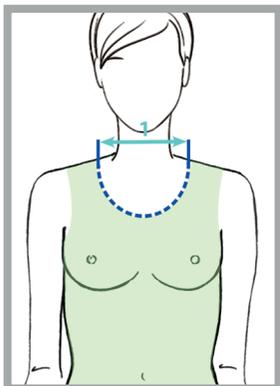
### 11. Rist (Fersenumfang)

Dieser Umfang wird diagonal über die Fersenrundung und den Rist gemessen.



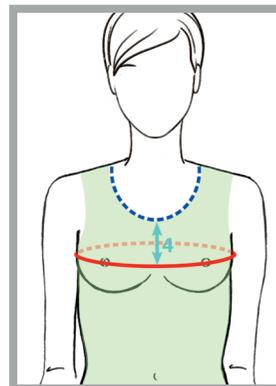
### 3. Brusthöhe (Schulter-Brust)

Hier wird vertikal ab der Schultermitte an der zuvor markierten Ausschnittbreite entlang bis zur Brusthöhe gemessen.



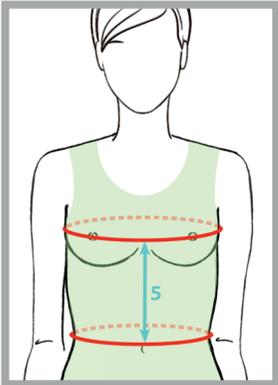
### 1. Halsausschnittbreite

Zuerst sollte die gewünschte Ausschnittweite mittels Markierungen seitlich vom Hals festgelegt werden. Danach wird waagrecht und halsnah von einer Markierung zur anderen gemessen.



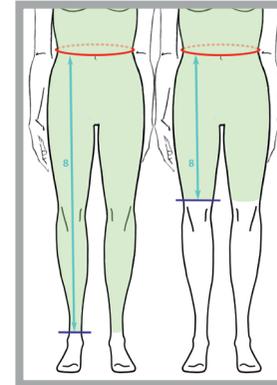
### 4. Halsausschnitttiefe

Dieses Längenmaß ist abhängig von der gewünschten Halsausschnitttiefe. Dabei wird von dem zuvor markierten Halsausschnitt vertikal bis zur Brusthöhe (auf Höhe des größten Brustumfangs) gemessen.



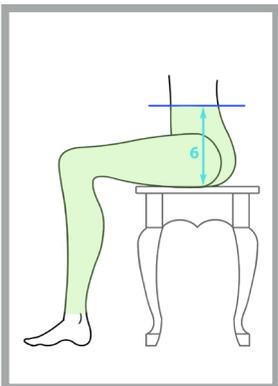
**5. Vorderlänge (Brust-Taille)**

Hier wird von der Brusthöhe vertikal bis zur Taillenhöhe gemessen.



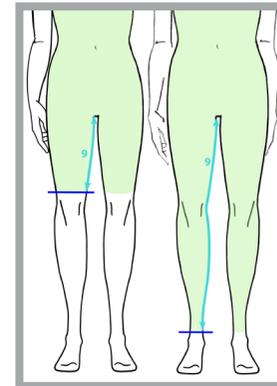
**8. Beinlänge (Taille-Fessel)**

Dieses Längenmaß wird seitlich von der Taille abwärts über die Hüfte am Verlauf des Beins entlang bis zur gewünschten Länge gemessen.



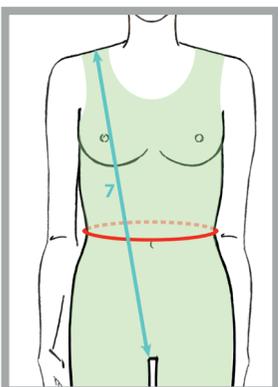
**6. Leibhöhe**

Die Leibhöhe wird sitzend von der Taille abwärts über die Hüfte bis zur Sitzfläche gemessen.



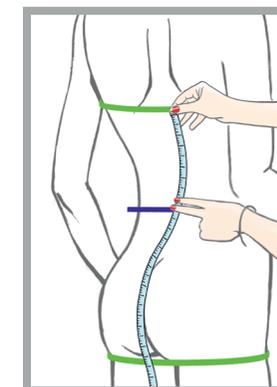
**9. Innenbein Länge**

Dieses Längenmaß wird vom Schritt abwärts innen am Verlauf des Beins entlang bis zur gewünschten Länge gemessen.



**7. Rumpfhöhe (Schulter-Schritt)**

Dieses Längenmaß wird sitzend von der Schultermitte abwärts über den Rücken bis zur Sitzfläche gemessen.



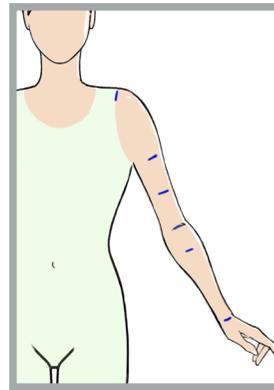
**TIPP**

Um exakte Höhenmaße zu erhalten, sollte das Maßband immer glatt entlang der Körperform geführt werden.

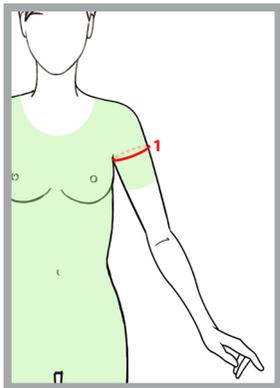
# MASSANLEITUNG

## für BODYGUIDE® Zusatz-Massblatt Jumpsuit mit Ärmeln

Um eine gute Passform zu erreichen ist es von Vorteil, über die anliegende Unterwäsche zu messen. Alle Maße sollten glatt am Körper, also nicht zu stramm und nicht zu locker gemessen werden. Die Umfangsmaße sind auf den Maßblättern und in der Anleitung **rot** markiert, die Längenmaße **türkis**. Alle **dunkelblau** markierten Positionen sind Hilfslinien.

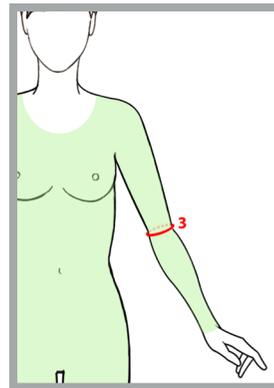


Um genaue Längenmaße zu erreichen, ist es sinnvoll bei allen Umfangsmaßen eine kleine Linie mit einem abwaschbaren Stift auf dem Körper zu markieren.



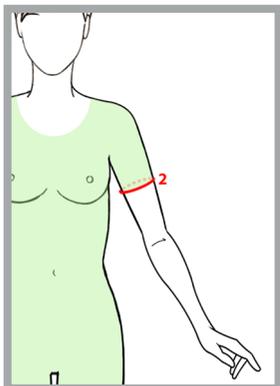
### 1. Oberarmumfang

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



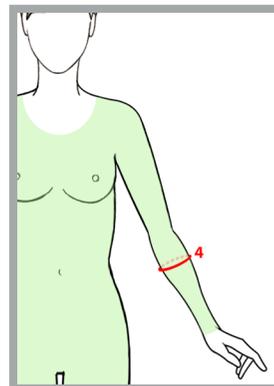
### 3. Umfang Ellenbogen

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 zirkulär Maß genommen.



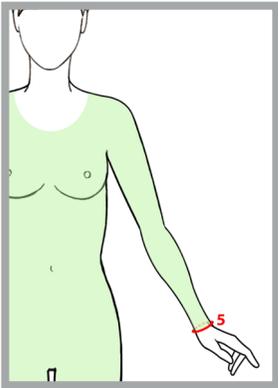
### 2. Umfang Bizeps/Ärmelabschluss

Auch hier wird zirkulär auf Höhe des größten Umfangs des Bizeps bzw. beim Jumpsuit mit kurzen Ärmeln auf Höhe der gewünschten Armlänge gemessen.



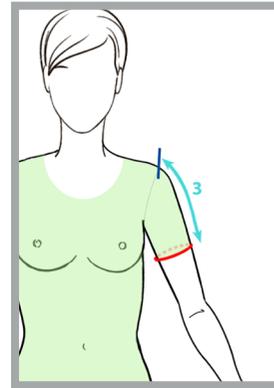
### 4. Stärkster Unterarm Umfang

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



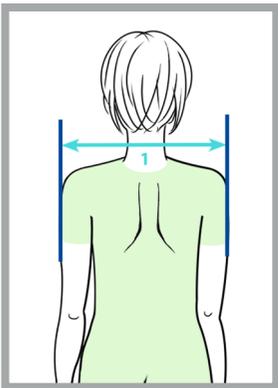
### 5. Handgelenkumfang

Beim Handgelenkumfang wird zirkulär über die Handwurzel gemessen.



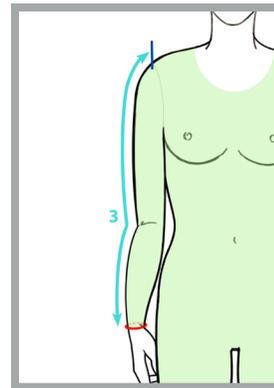
### 3. Ärmellänge gesamt (Kurzer Ärmel)

Dieses Maß wird beim Jumpsuit mit kurzen Ärmeln vom zuvor markierten Ende der Schulter bis zur gewünschten Ärmellänge gemessen.



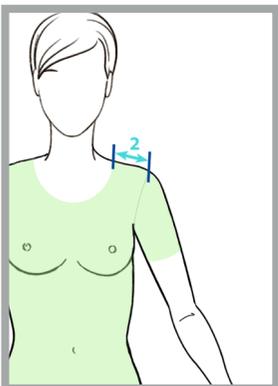
### 1. Gesamte Schulterbreite

Hier wird von der einen bis zur anderen Schulter jeweils am äußersten Ende der Schulterknochen am Übergang zum Arm (Außenecke) gemessen.



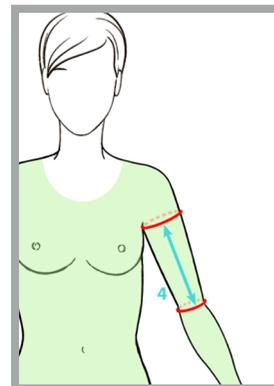
### 3. Ärmellänge gesamt (langer Ärmel)

Dieses Maß wird beim Jumpsuit mit langen Ärmeln vom zuvor markierten Ende der Schulter, bis zum Handgelenk oder der gewünschten Ärmellänge gemessen.



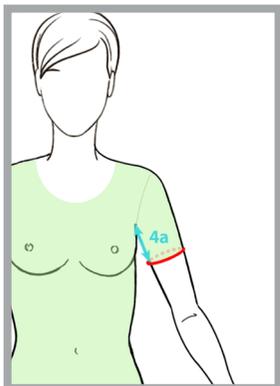
### 2. Schulterbreite

Es wird jeweils rechts und links von der seitlichen Markierung der Halsausschnittbreite zum zuvor markierten jeweiligen äußersten Ende des Schulterknochens am Übergang zum Arm (Außenecke) gemessen.



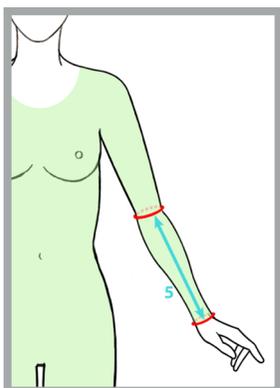
### 4. Oberarmlänge bis Ellenbogen

Dieses Maß wird nur beim Jumpsuit mit langen Ärmeln benötigt. Hier wird vom Armansatz in der Achsel bis zur Markierung Ellenbogen Armbeuge gemessen.



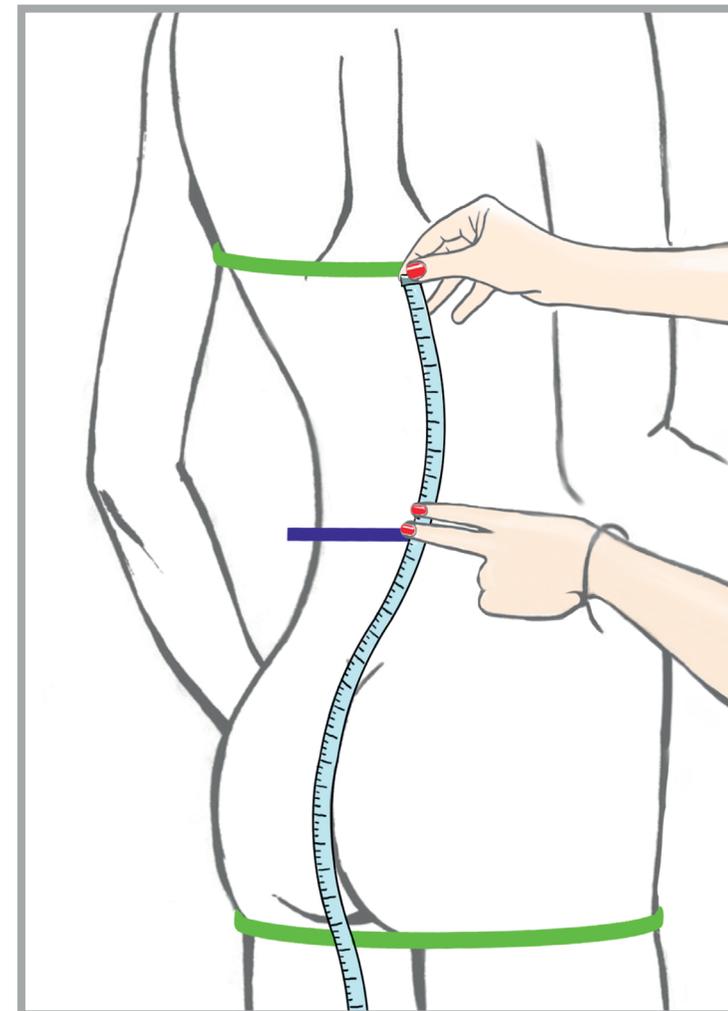
#### 4a. Oberarmlänge bis Ärmelabschluss

Dieses Maß wird nur beim Jumpsuit mit kurzen Ärmeln benötigt. Hier wird vom Armansatz in der Achsel bis zur gewünschten Ärmellänge gemessen.



#### 5. Unterarmlänge

Dieses Längenmaß wird nur beim Jumpsuit mit langen Ärmeln benötigt. Es wird von der Markierung Ellenbogen Armbeuge bis zum Handgelenk oder der gewünschten Ärmellänge gemessen.



#### TIPP

Um exakte Höhenmaße zu erhalten, sollte das Maßband immer glatt entlang der Körperform geführt werden.