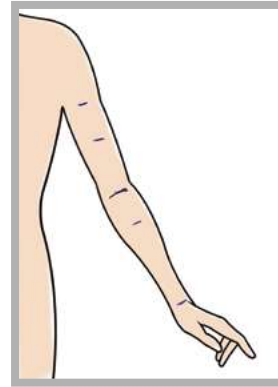


MASSANLEITUNG

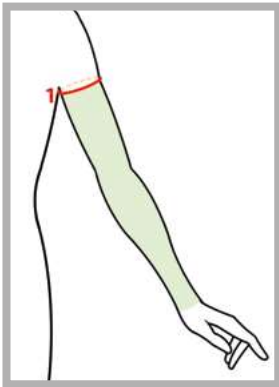
für **BODYGUIDE**® Arm-Sleeve

Alle Maße sollten glatt am Körper, also nicht zu stramm und nicht zu locker gemessen werden. Um genaue Längenmaße zu erreichen, ist es sinnvoll bei allen Umfangsmaßen eine kleine Linie mit einem abwaschbaren, hautfreundlichen 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.

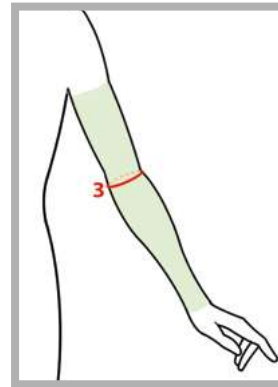


Als erstes sollte die Gesamtlänge des Armsleeves festgelegt werden und auf dem Arm markiert werden. Danach werden alle dazwischen liegenden, benötigten Umfangsmaße ermittelt und ebenfalls markiert. Liegt ein Umfangsmaß des Maßblattes außerhalb des späteren Sleeves, muss es selbstverständlich nicht genommen werden.



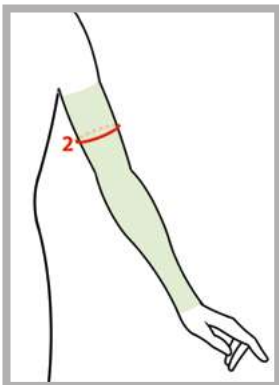
1. Umfang oberer Abschluss

Dieses Umfangsmaß liegt normalerweise im Bereich des Oberarms und wird an der zuvor markierten Position gemessen.



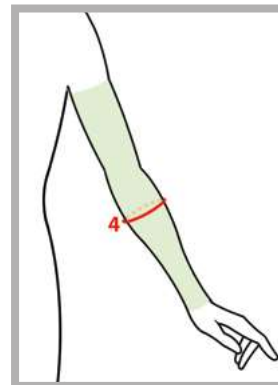
3. Umfang Ellenbogen

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 Maß genommen.



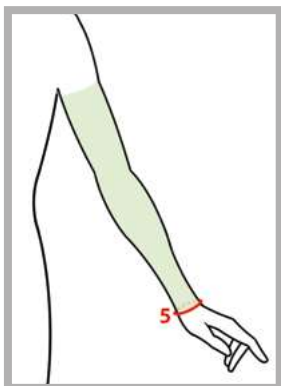
2. Umfang Bizeps

Hier wird auf Höhe des größten Umfangs des Bizeps gemessen.



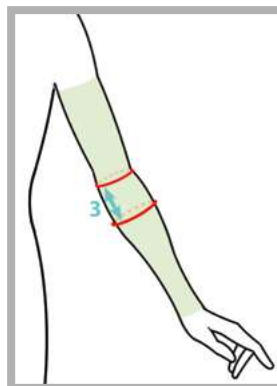
4. Unterarmumfang

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



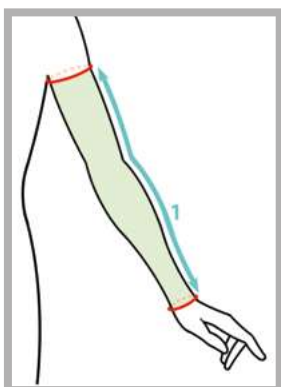
5. Umfang Handgelenk unterer Abschluss

Beim Handgelenksumfang wird über der Handwurzel gemessen. Er bildet gleichzeitig auch das untere Abschlussmaß. Falls ein kürzerer Sleeve gewünscht ist, muss das abweichende Maß genommen werden.



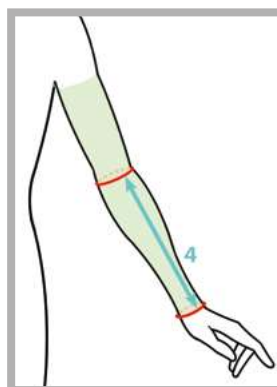
3. Ellenbogen bis Unterarmmuskel

Bei diesem Längenmaß wird von der Armbeuge Ellenbogen ab bis zur zuvor markierten Stelle Unterarmmuskel gemessen.



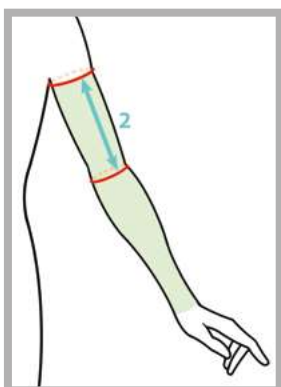
1. Gesamtlänge

Hier wird entlang der Armform, vom zuvor markierten oberen Abschluss bis zum unteren Abschluss gemessen.



4. Ellenbogen bis Handgelenk unterer Abschluss

Hier wird von der Armbeuge Ellenbogen bis zum unteren Ärmelabschluss bzw. Handgelenk gemessen.



2. Oberarmlänge

Dieses Maß wird wieder entlang der Armform vom oberen Abschluss, bis zur Armbeuge gemessen.