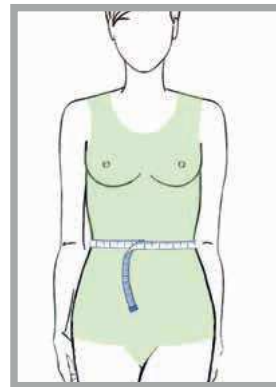


MASSANLEITUNG

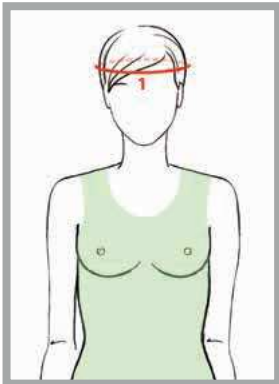
für **BODYGUIDE**® jumpsuit

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 erreichen, 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.

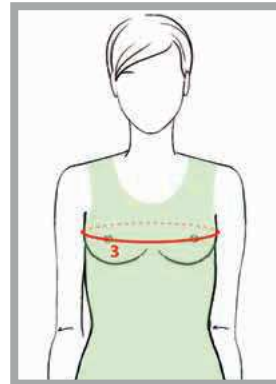


Als erstes sollte die Position der Taillenlinie festgelegt werden, indem man das Taillenmaßband waagrecht zirkulär auf Höhe der stärksten Taillenhöhlung (meistens auf Bauchnabelhöhe) legt und dort belässt.



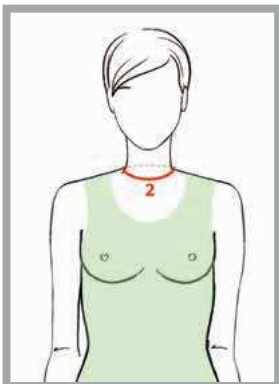
1. Kopfumfang

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



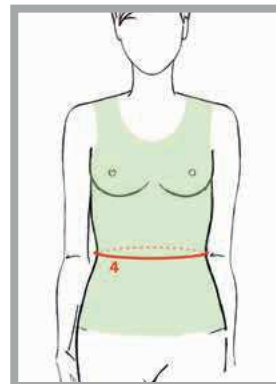
3. Brustumfang

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.



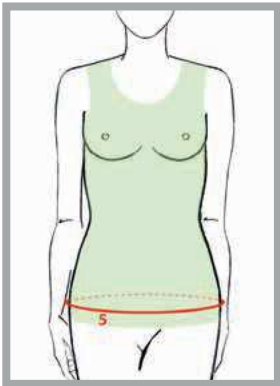
2. Halsumfang

Den Halsumfang misst man waagrecht am Ansatz des Halses.



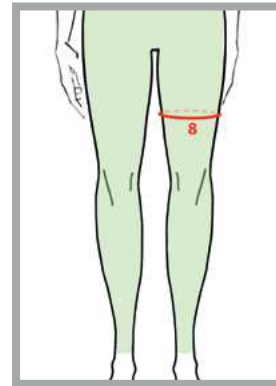
4. Taillenumfang

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



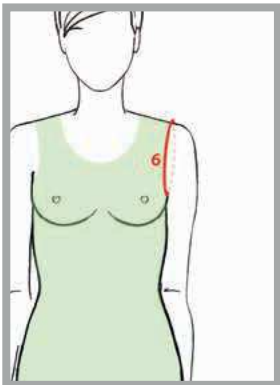
5. Hüftumfang

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



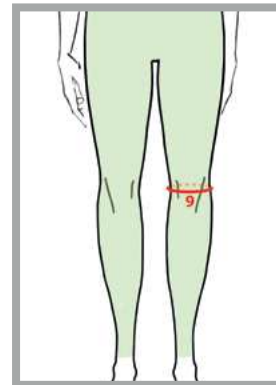
8. Umfang Mitte Oberschenkel

Hier wird zwischen dem Oberschenkelumfangmaß und dem Knieumfang waagrecht gemessen.



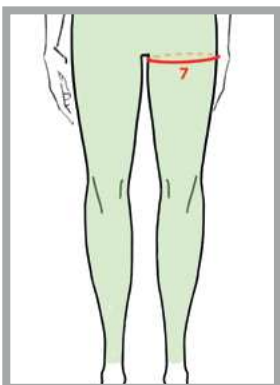
6. Vertikaler Schulterumfang

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



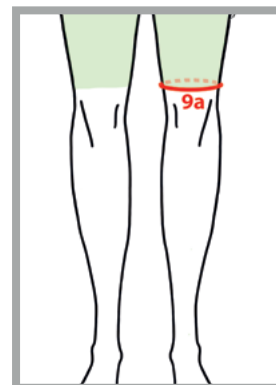
9. Knieumfang

Den Knieumfang misst man waagrecht auf Mitte der Knie- scheibe, bzw. der stärksten Stelle des Knies.



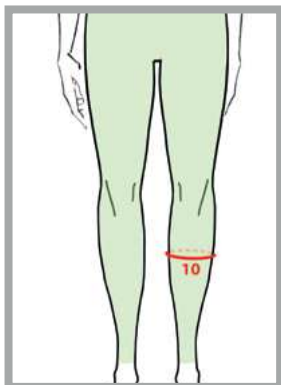
7. Oberschenkelumfang

Der Oberschenkelumfang wird waagrecht auf Schritthöhe (direkt unter der Gesäß- falte) gemessen.



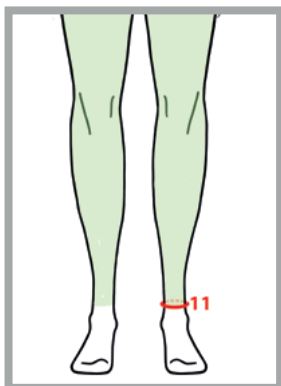
9a. Umfang Saumabschluß

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



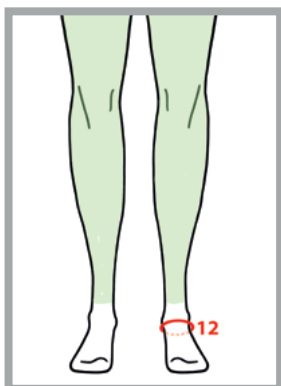
10. Wadenumfang

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



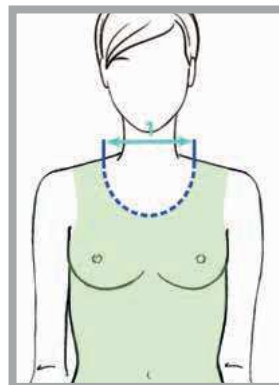
11. Fesselumfang

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.



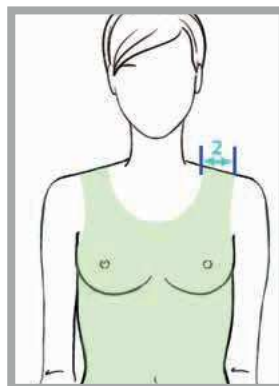
12. Rist (Fersenumfang)

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



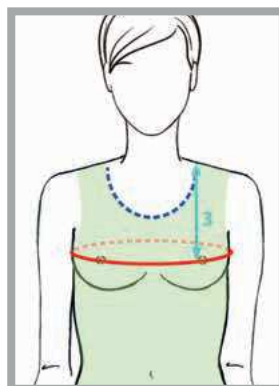
1. Halsausschnittbreite

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



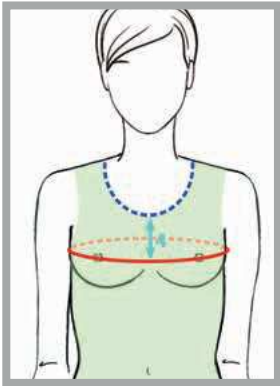
2. Trägerbreite

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



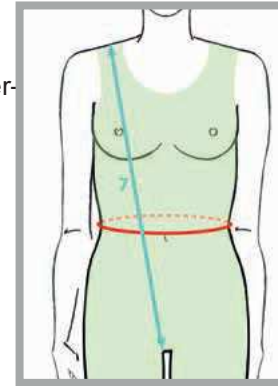
3. Brusthöhe (Schulter-Brust)

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



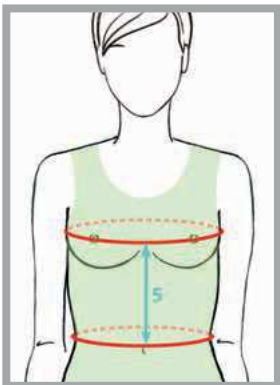
4. Halsausschnitt Tiefe

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



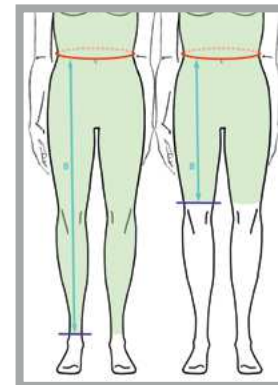
7. Rumpfhöhe (Schulter-Schritt)

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



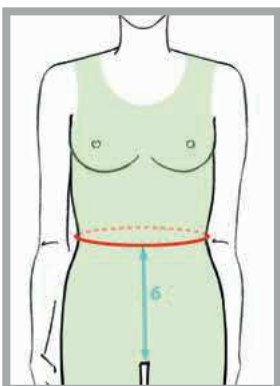
5. Vorderlänge (Brust-Taile)

Hier wird von der Brusthöhe vertikal bis zur Taillenhöhe gemessen.



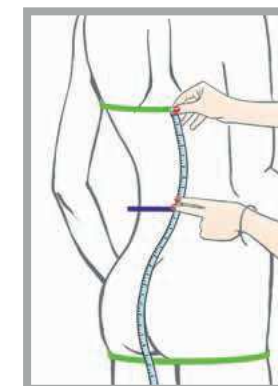
8. Beinlänge (Taille-Fessel)

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



6. Leibhöhe (Taille-Schritt)

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



TIPP

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