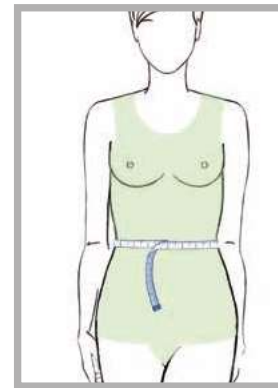


# MASSANLEITUNG

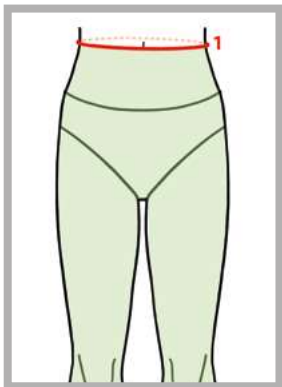
für **BODYGUIDE**® Leggins

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.

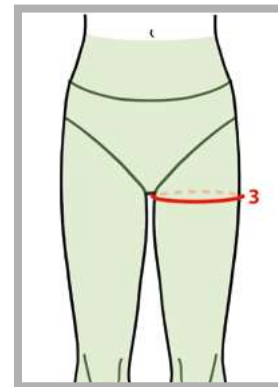


Als erstes sollte die Position der Taillenlinie festgelegt werden, indem man das Taillenmaßband waagrecht zirkulär auf Höhe der stärksten Taillenhöhlung (meistens auf Bauchnabelhöhe) legt und dort belässt.



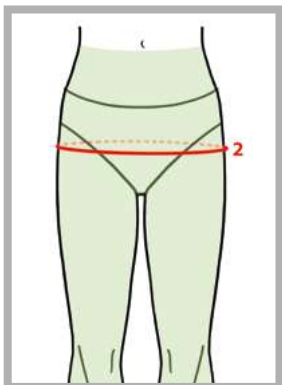
## 1. Taillenumfang

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



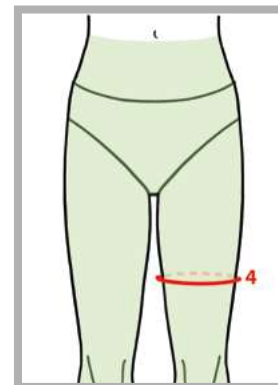
## 3. Oberschenkelumfang

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



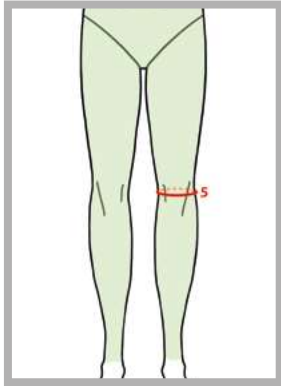
## 2. Hüftumfang

Hier wird ebenso wie beim Taillenumfang, waagrecht gemessen. Die Position des Maßbandes liegt auf der stärksten Stelle des Gesäßes.



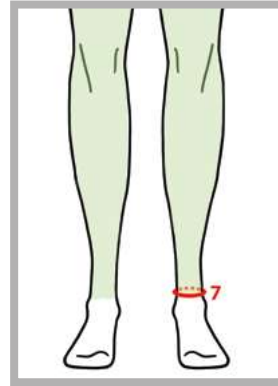
## 4. Umfang Mitte Oberschenkel

Hier wird zwischen dem Oberschenkelumfangsmaß und dem Knieumfang waagrecht gemessen.



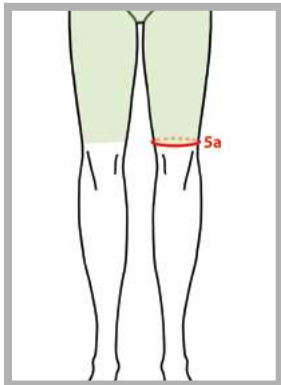
### 5. Knieumfang

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



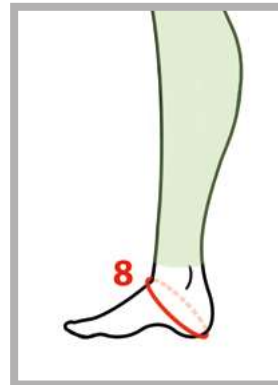
### 7. Fesselumfang

Der Umfang der Fessel wird waagrecht, direkt oberhalb des Knöchels an der schmalsten Stelle des Unterschenkels gemessen. Er bestimmt meist auch gleichzeitig das Längenmaß bei der langen Leggins.



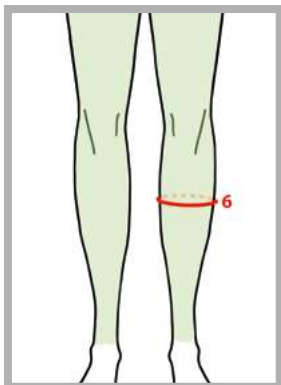
### 5a. Unterer Abschluss

Dieses Maß wird nur bei der kurzen Leggins benötigt und wird auf der gewünschten Höhe festgelegt. Auf dieser Höhe wird dann waagrecht zirkulär gemessen.



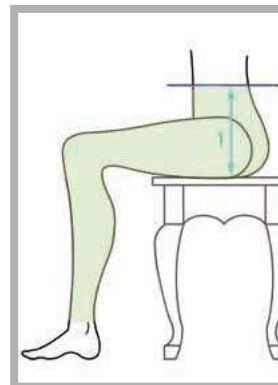
### 8. Rist (Fersenumfang)

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



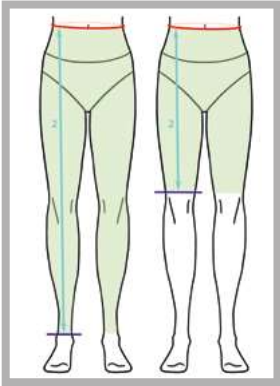
### 6. Wadenumfang

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



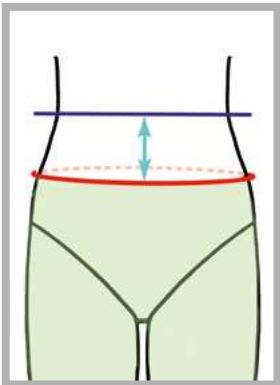
### 1. Leibhöhe

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



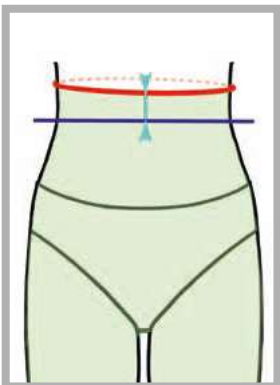
## 2. Gewünschte Länge

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



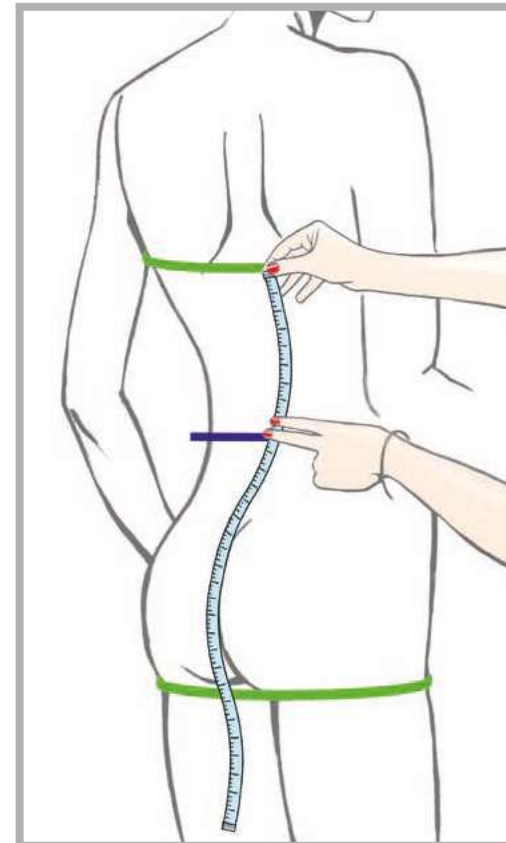
## Bundhöhe – Tiefer Bund

Dieses Höhenmaß wird nur benötigt, falls ein tieferer Bund als in Taillenhöhe gewünscht wird. Hierbei wird dann zunächst die gewünschte Höhe festgelegt und dannach von von der Taille abwärts senkrecht bis zu dieser Stelle gemessen.



## Bundhöhe + Hoher Bund

Dieses Höhenmaß wird nur benötigt, falls ein höherer Bund als in Taillenhöhe gewünscht wird. Hierbei wird dann zunächst die gewünschte Höhe festgelegt und dannach von von der Taille aufwärts senkrecht bis zu dieser Stelle gemessen.



## TIPP

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