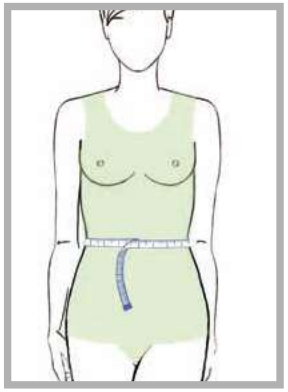
MASSANLEITUNG

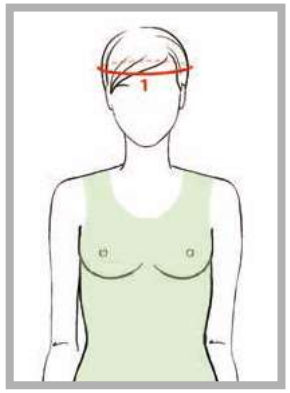
für **BODY**GUIDE® Weste, Top, Body, T-Shirt und Langarm-Shirt

CAROLI BODYGUIDE©

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.

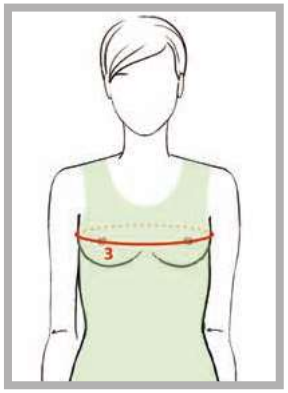


Als erstes sollte die Position der Taillenlinie festgelegt werden, indem man das Taillenmaßband waagrecht zirkulär auf Höhe der stärksten Taillenhöhlung (meistens auf Bauchnabelhöhe) legt und dort belässt.



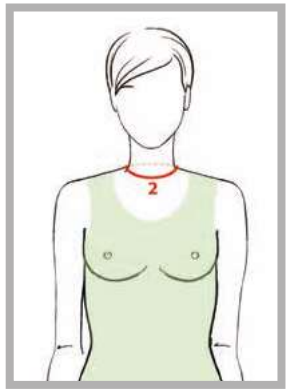
1. Kopfumfang

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



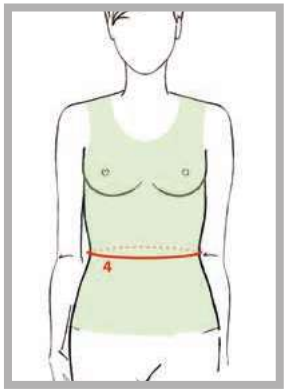
3. Brustumfang

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



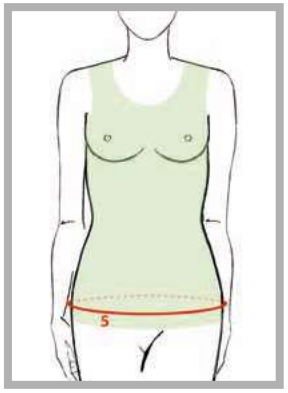
2. Halsumfang

Den Halsumfang misst man waagrecht am Ansatz des Halses.



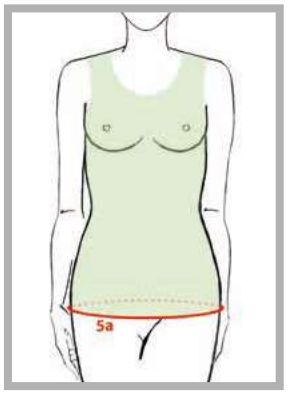
4. Taillenumfang

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



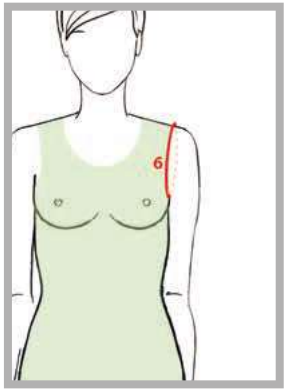
5. Hüftumfang

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



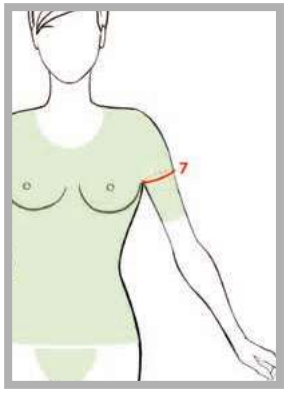
5a. Unterer Abschluß

Der Untere Abschluß muss nur bei Abweichung zum Hüftumfang gemessen werden. Er kann oberhalb oder unterhalb des Hüftumfanges liegen, je nach Länge des Shirts oder der Weste. Es wird auch wieder waagrecht zirkulär gemessen.



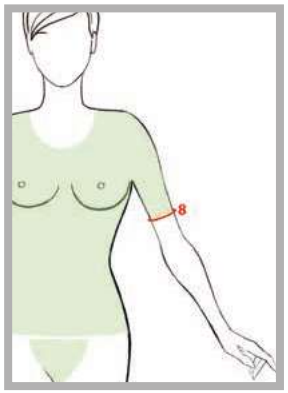
6. Vertikaler Schulterumfang

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



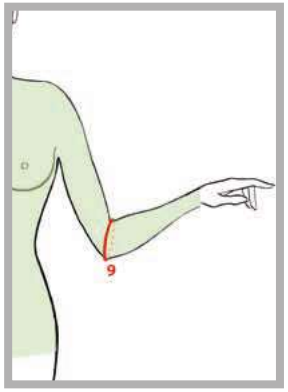
7. Oberarmumfang

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



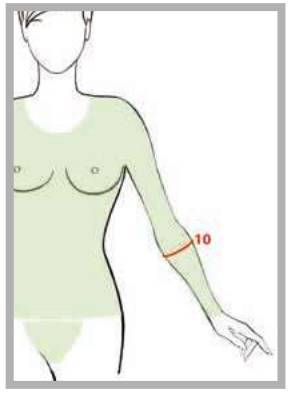
8. Umfang Bizeps / Ärmelabschluß T-Shirt

Auch hier wird auf Höhe des größten Umfangs des Bizeps bzw. beim T-Shirt auf Höhe der gewünschten Armellänge gemessen.



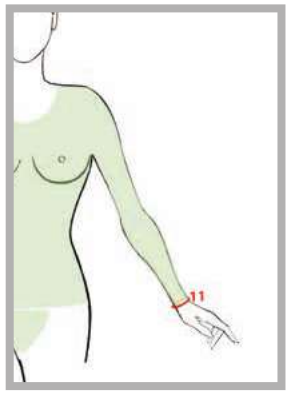
9. Umfang Ellenbogen

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.



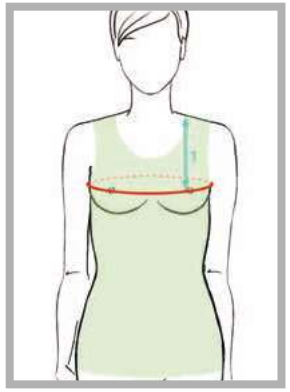
10. Stärkster Unterarm Umfang

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



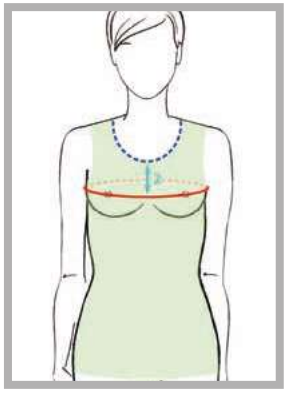
11. Handgelenkumfang

Beim Handgelenkumfang wird über der Handwurzel gemessen.



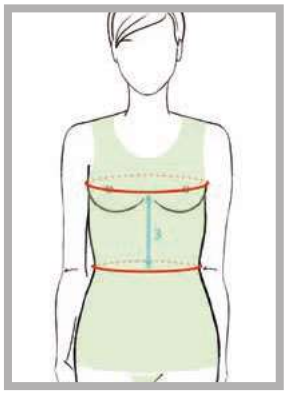
1. Brusthöhe (Schulter-Brust)

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



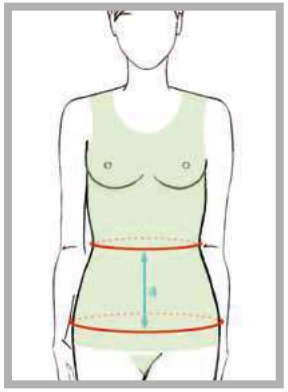
2. Halsausschnitt Tiefe

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.



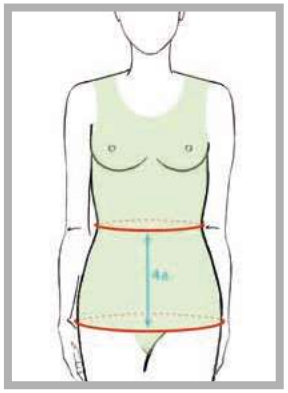
3. Vorderlänge (Brust-Taille)

Hier wird von der Brusthöhe vertikal bis zur Taillenhöhe gemessen.



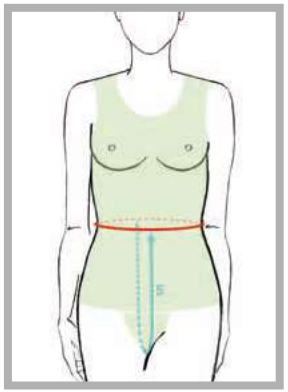
4. Hüfttiefe (Taille-Hüfte)

Die Hüfttiefe wird von der Taillenhöhe ab, vertikal bis zur zuvor markierten Hüftlinie (Höhe stärkster Umfang der Hüfte) gemessen.



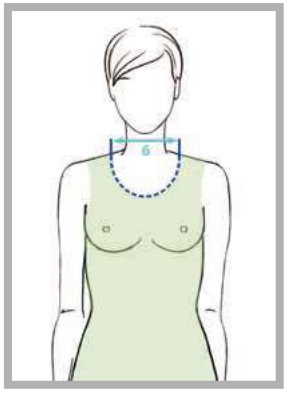
4a. Länge unterer Abschluss / Saum (Taille-Saum)

Dieses Längenmaß wird nur bei Abweichung zur Hüfttiefe (Punkt 4.) benötigt. Das Maß kann je nach gewünschter Länge, kürzer oder länger als (Punkt 4.) sein. Es wird von der Taille ab vertikal bis zur gewünschten Länge gemessen.



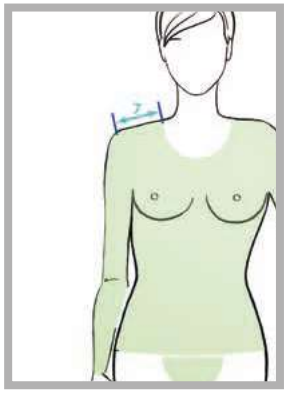
5. Schrittlänge

Dieses Maß wird bei der Weste, bei den Bodys oder wenn ein Schrittzwickel gewünscht ist, benötigt. Hier wird von der vorderen Taillenhöhe (Mitte Taillenmaßband vorne) über den Schritt bis zur hinteren Taillenhöhe (Mitte Taillenmaßband hinten) gemessen.



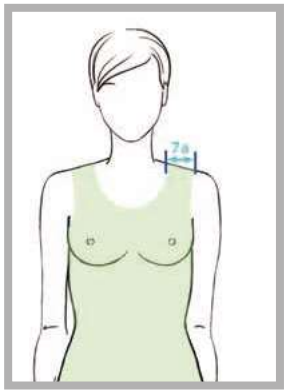
6. Halsauschnittbreite

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



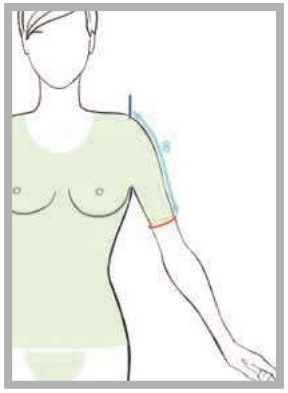
7. Schulterbreite

Dieses Längenmaß wird beim T-Shirt und beim Langarmshirt benötigt. Es wird jeweils rechts und links von der seitlichen Markierung der Halsausschnittbreite zum zuvor markierten jeweiligen Ende des Schulterdachs (Acromion) gemessen.



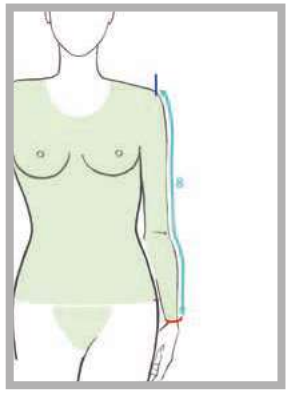
7a. Trägerbreite

Dieses Maß wird bei der Weste, beim Top und beim Body ohne Ärmel benötigt. Hier wird einfach die gewünschte Trägerbreite eingetragen. Die Trägerbreite ist in der Regel ein paar cm schmäler als die Schulterbreite.



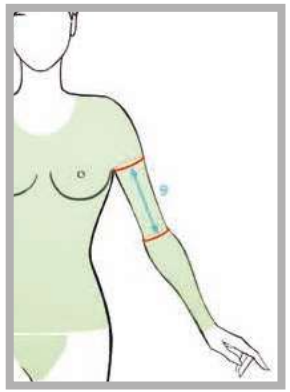
8. Ärmellänge gesamt (T-Shirt)

Dieses Maß wird beim T-Shirt vom zuvor markierten Ende des Schulterdachs, bis zur gewünschten Ärmellänge gemessen.



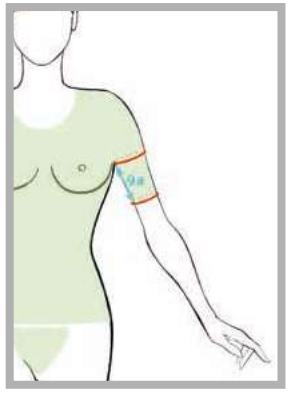
8. Ärmellänge gesamt (Langarmshirt)

Dieses Maß wird beim Langarmshirt zuvor markierten Ende des Schulterdachs bis zum Handgelenk oder der gewünschten Ärmellänge gemessen.



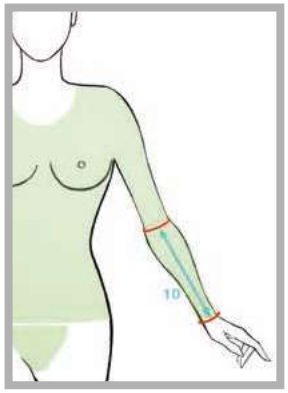
9. Oberarmlänge bis Ellenbogen

Dieses Maß wird nur beim Langarmshirt benötigt. Hier wird vom Armansatz in der Achsel bis zur Markierung Ellenbogen Armbeuge gemessen.



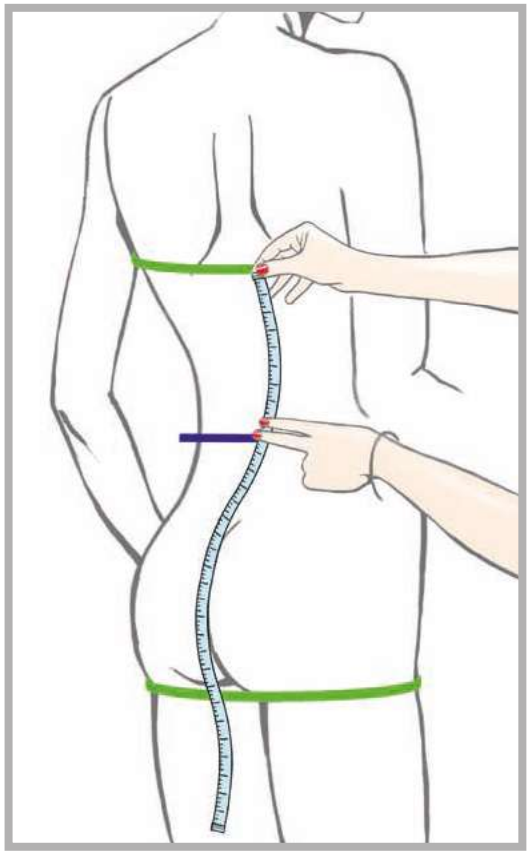
9a. Oberarmlänge bis Ärmelabschluss

Dieses Maß wird nur beim T-Shirt benötigt. Hier wird vom Armansatz in der Achsel bis zur gewünschten Ärmellänge gemessen.



10. Unterarmlänge

Dieses Längenmaß wird nur beim Langarmshirt 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.