

RICHTIG MASSNEHMEN

1 _ NACKENHÖHE

Abstand zwischen Vorwölbung des Hinterhauptbeines und weit vorspringendem Dornfortsatz des 7. Halswirbels

1A _ HALSUMFANG

Über Kehlkopf gemessen

1B _ HÖHE CERVICALSTÜTZE

Blick geradeaus, Unterkante Kinn bis Sternoklavikulargelenk

2 _ UMFANG MITTE BIZEPS

3 _ ELLENBOGENGELENKUMFANG

Umfang über dem Ellenbogen-gelenkspalt (gestreckt)

4 _ ARMUMFANG

Größter Umfang Unterarm

5 _ UNTERARM LÄNGE

Länge Mitte Ellenbogen bis Knöchel Zeigefinger

6 _ HANDGELENKUMFANG

7 _ HANDBREITE ÜBER DEN FINGERGRUNDGELENKEN

8 _ HANDLÄNGE

Länge von Handgelenk bis Fingerspitze auf der Handinnenseite gemessen

9 _ BRUSTUMFANG

Oberhalb der Brust unter den Achselhöhlen

10 _ TAILLEUMFANG

11 _ LEIBUMFANG

12 _ BECKENUMFANG

13 _ RÜCKENLÄNGE

Im Sitzen von C7 (vertebra prominens) bis zur Stuhlfläche

14 _ UMFANG 15 CM ÜBER KNIEGELENKSPALT

15 _ MASS „F“

14 cm oberhalb Kniegelenkspalt

16 _ KNIEGELENKUMFANG

Gestreckt

17 _ MASS „D“

14 cm unterhalb Kniegelenkspalt

18 _ FESSELUMFANG

19 _ KNÖCHELUMFANG

20 _ UMFANG VORFUSS

Hinter dem Ballen

21 _ HÖHE UNTERSCHENKEL

Ferse/Boden bis ca. 2 cm unterhalb des Fibulakopfes

