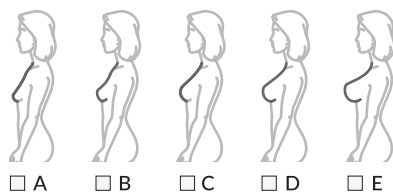


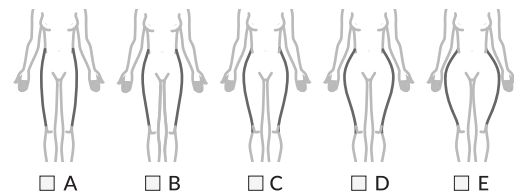
- ✓ Um Ihre Maße zu nehmen, benötigen Sie ein Maßband.
- ✓ Falls möglich, bitten Sie einen Freund um Hilfe, da einige Maße schwierig sind alleine zu messen.
- ✓ Beim messen Ihrer Körpermaße, tragen Sie eine gut sitzende Hose, ein gut sitzendes Hemd, sowie Schuhe.
- ✓ Halten Sie das Maßband fest, aber nicht zu straff. Achten Sie darauf, gerade zu stehen, während die Maße genommen werden.

Name	Ich				
Körperhöhe					
Gewicht					
Körperform					
Rumpf/ Mantel/Trenchlänge					
Ärmelänge					
Schulterbreite					
Brustumfang					
Bauch					
Brustpunkt					
Taillepunkt					
Taille					
Hüfte					
Hosenlänge					
Rocklänge					
Hosenbund/Rockbund					
Schritt					
Oberschenkel					
Hals					
Bizeps					
Handgelenk					
individuelle Information					
allgemeine Information					

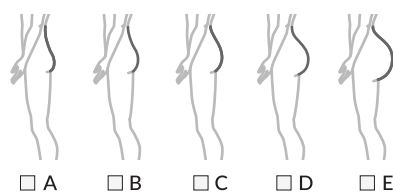
**Brust**



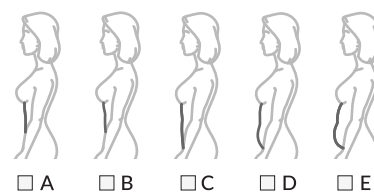
**Hüften**



**Gesäß**

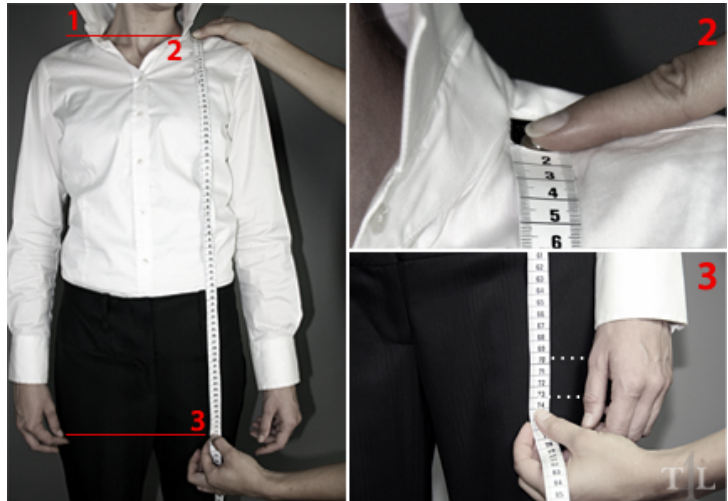


**Bauch**



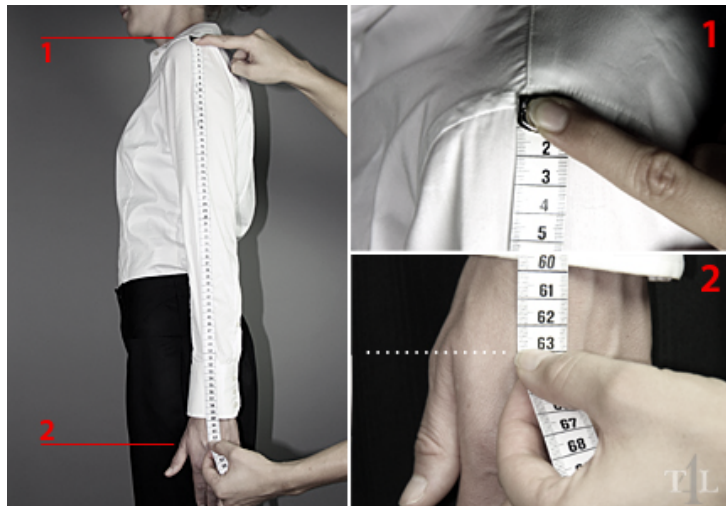
## RUMPF/ MANTEL/TRENCHLÄNGE

1. Klappen Sie den Blusenkragen nach oben.
2. Platzieren Sie das Maßband dort wo sich die Nähte der Schulter und des Halses befindet.
3. Messen Sie senkrecht bis nach unten, wo Sie Ihre Blusenlänge gerne haben möchten (über Brust und Bauch messen). Das Standardmaß ist in der Regel bis zur Hälfte des Daumens.



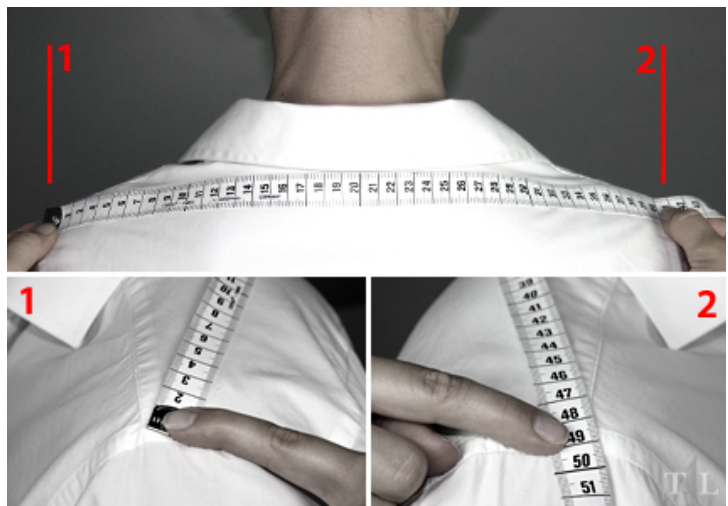
## ÄRMELLÄNGE

1. Platzieren Sie das Maßband dort wo sich die Nähte der Schulter und des Ärmels verbinden.
2. Messen Sie entlang des Ärmels bis zum Beginn des Daumens.



## SCHULTERBREITE

1. Platzieren Sie das Maßband dort wo sich die Nähte der Schulter und des Ärmels verbinden.
2. Messen Sie bis zur anderen Seite des Ärmels.
3. Das Maßband sollte den unteren Rand des Blusenkragens berühren.



## BRUSTUMFANG

1. Messen Sie Ihre Brust an der breitesten Stelle (legen Sie das Maßband über beide Brustwarzen).



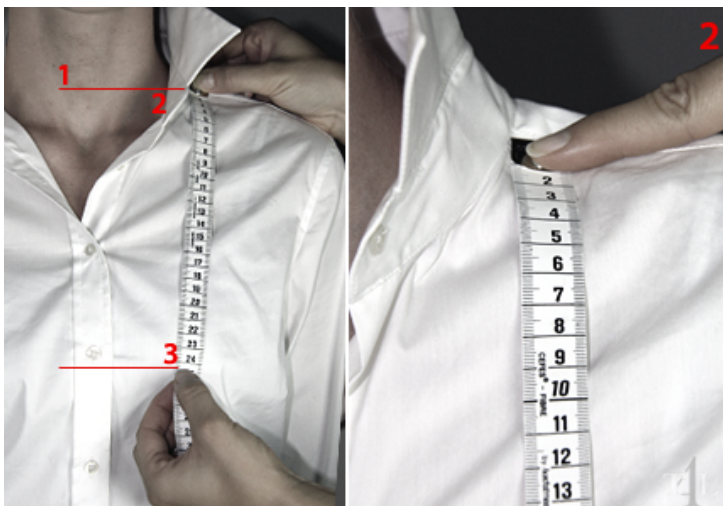
## BAUCH

1. Messen Sie Ihren Bauch an der breitesten Stelle (unterhalb des Bauchnabels).



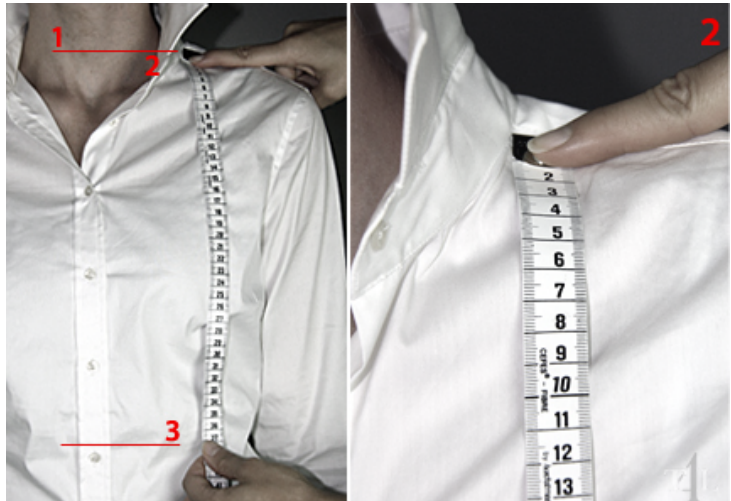
## BRUSTPUNKT

1. Klappen Sie den Blusenkragen nach oben.
2. Platzieren Sie das Maßband dort, wo die Naht auf der Schulter die Naht des Kragens trifft.
3. Messen Sie senkrecht nach unten bis zu dem am weitesten stehenden Punkt der Brust (Brustpunkt).



## TAILLENPUNKT

1. Klappen Sie den Blusenkragen nach oben.
2. Platzieren Sie das Maßband dort, wo die Naht auf der Schulter die Naht des Kragens trifft.
3. Messen Sie senkrecht nach unten über den hervorstehenden Brustbereich bis zur Taille.



## TAILLE

1. Messen Sie Ihre Taille ringsherum, etwa zwei Finger über dem Bauchnabel (an der engsten Stelle).



## HÜFTE

1. Messen Sie um die Hüfte herum, dort wo das Gesäß am breitesten ist.





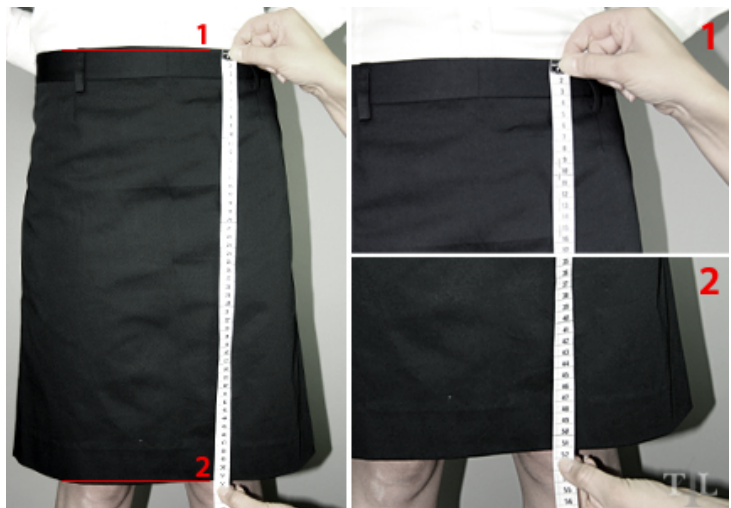
## HOSENLÄNGE

1. Platzieren Sie das Maßband an der oberen Kante des Hosenbundes, dort wo Sie Ihre Hose gerne tragen möchten.
2. Messen Sie senkrecht bis nach unten, wo Sie Ihre Hosenlänge gerne haben möchten. Das Standardmaß ist in der Regel bis zum Beginn des Absatzes gemessen.



## ROCKLÄNGE

1. Platzieren Sie das Maßband an der oberen Kante des Rockbundes, dort wo Sie Ihren Rock gerne tragen möchten.
2. Messen Sie senkrecht bis nach unten, wo Sie Ihre Rocklänge gerne haben möchten.



## HOSENBUND/ROCKBUND

1. Positionieren Sie Ihren Rock auf die gewünschte Höhe (ohne Gürtel).
2. Messen Sie um den Rockbund herum.



## SCHRITT

1. Platzieren Sie das Maßband auf der Rückseite Ihres Hosenbundes.
2. Geben Sie das Maßband durch den Schritt (mit dem gewünschtem Spielraum) bis zur Vorderseite des Hosenbundes (wo sich die Gürtelschnalle befindet).



## OBERSCHENKEL

1. Messen Sie Ihren Oberschenkel an der breitesten Stelle, die in der Mitte Ihres Oberschenkels ist.



## HALS

1. Messen Sie Ihren Hals ringsherum.
2. Halten Sie das Maßband so, wie Sie Ihre Blusen gerne tragen.



## BIZEPS

1. Messen Sie an der breitesten Stelle Ihres Bizeps.



## HANDGELENK

1. Messen Sie Ihr Handgelenk ringsherum.

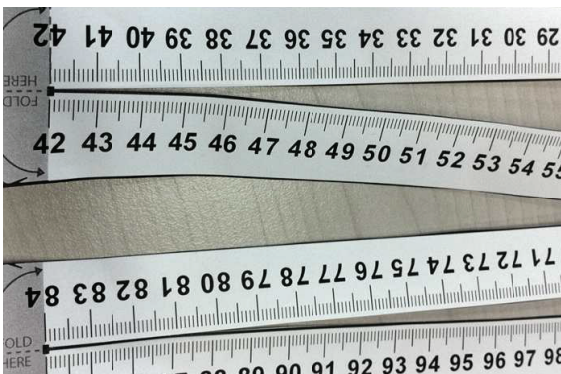


## MAßBAND ZUM AUSDRUCKEN

Ihr eigenes Maßband auszudrucken ist ganz einfach! Folgen Sie einfach den folgenden Anweisungen:

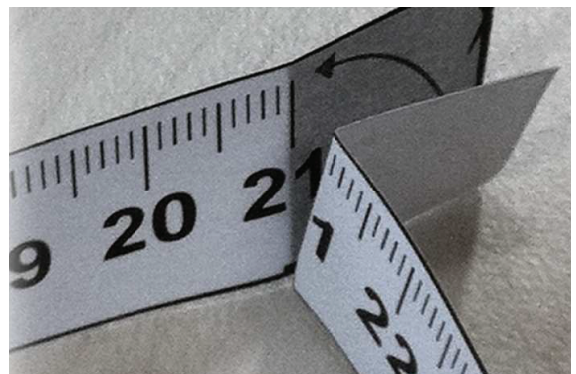
### 1. DRUCKEN & SCHNEIDEN

Drucken Sie diese Seiten und schneiden sie diese wie abgebildet zurecht.



### 2. FALTEN

Falten Sie das Papier, wie im Bild abgebildet, zusammen.



### 3. VERBINDEN

Um das perfekte Maßband zu erhalten, heften Sie das gefaltete Papier zusammen. Sie können dazu einen Tacker, Leim oder Klebeband verwenden.



## WICHTIG!

Stellen Sie sicher, dass in den Druckeinstellungen die Optionen "Automatische Seitenanpassung" und "Große Seiten auf Seitengröße reduzieren" DEAKTIVIERT sind.

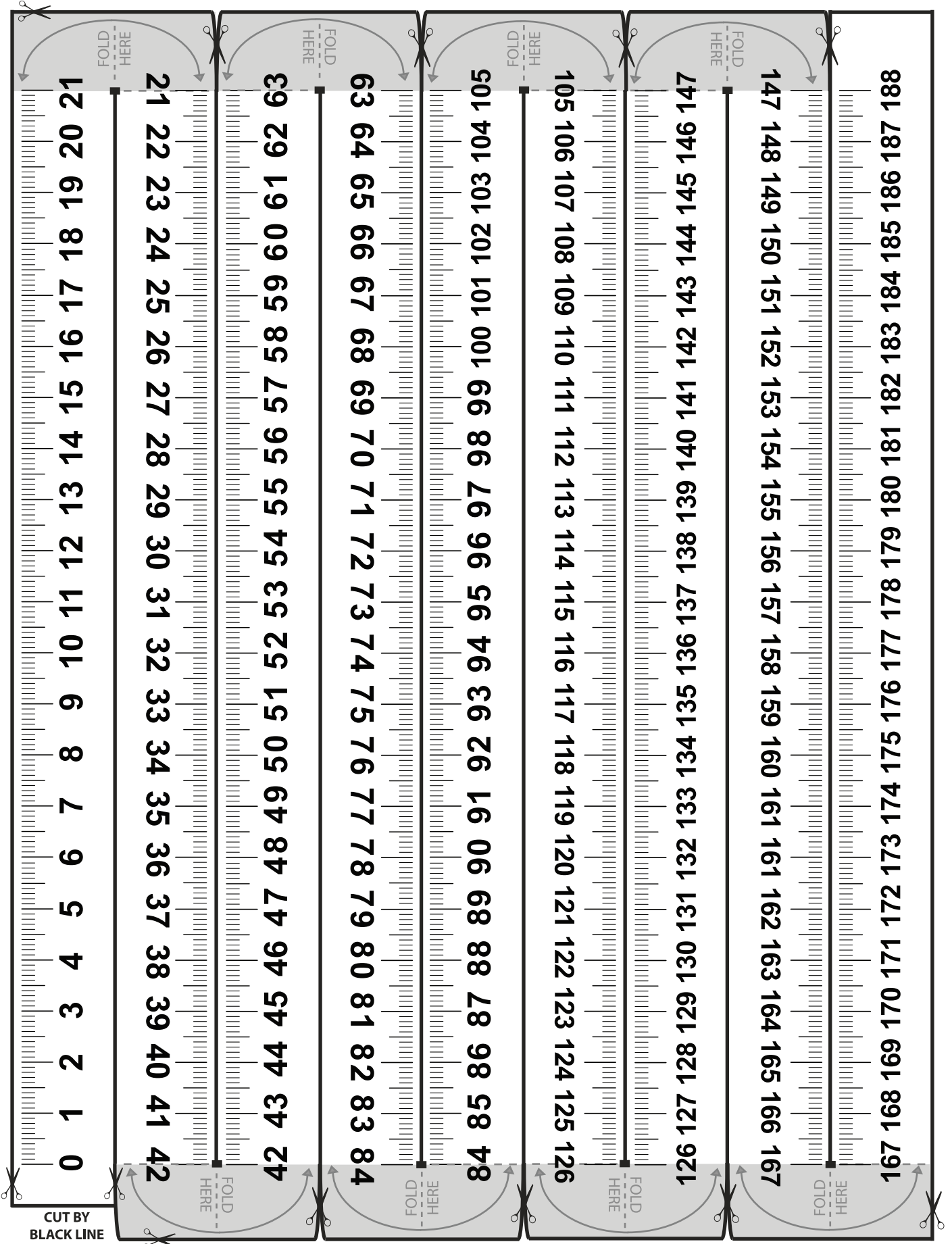
Prüfen Sie, dass in der Spalte Seitenanpassung die Option „Keine“ ausgewählt ist.

Danke!

# sumissura



ZENTIMETER



INCHES

