

Anleitung: Umfänge richtig messen

Um ein möglichst genaues Ergebnis zu bekommen, solltest du dich morgens vor dem Frühstück und in Unterwäsche messen.

Stelle dich mit geraden Beinen und engem Stand (kleiner als hüftbreit) vor einen Spiegel.

Armumfang:

Lasse deinen Arm locker hängen und lege das Band um die breiteste Stelle (Höhe des Bizepses).

Bauchumfang/Taille:

Deine Taille befindet sich zwischen deiner letzten Rippe und Bauchnabel und ist die schmalste Stelle. Lege das Maßband ungefähr auf Höhe des Bauchnabels (leicht darüber). Atme aus und entspanne deine Bauchmuskeln. Ziehe nicht den Bauch ein.

Hüftumfang:

Stelle dich mit gestreckten Beinen und geschlossenen Füßen aufrecht hin. Gemessen wird an der breitesten Stelle auf Höhe des seitlichen Knochenhügels des Oberschenkels. Nicht auf Höhe des Beckenknochens.

Oberschenkelumfang:

Stelle dich gerade hin und entspanne deine Oberschenkel. Lege das Band an die breiteste Stelle direkt unter dem Po.

Notiere dir deine Umfänge auf einem Zettel oder in deinem Smartphone. Beachte: Miss immer die gleichen Körperstellen, z. B. rechter Arm, linkes Bein.

