

## Schritt-für-Schritt zu Deinem VOZWEIMAX Jacket – So einfach geht's!

### Was Du benötigst:

- Ein Maßband,
- Eine Person, von der Du vermessen wirst,
- etwa 15 Minuten Zeit

Deine Maßtabelle	in cm:
1. Größe	
2. Halsumfang	
3. Rückenlänge (7. Halswirbel bis Taile)	
4. Brustumfang	
5. Tailenumfang (Höhe Bauchnabel)	
6. Hüftumfang (Max. Umfang Gesäß)	
7. Schulterbreite (Halsansatz bis Armkugel)	
8. Oberarmumfang	
9. Armlänge (Armkugel über Ellbogen bis Handgelenk)	
10. Handgelenkumfang	

**1.**




**Größe**  
Deine Körpergröße ohne Schuhe.

**2.**



**Halsumfang**  
Stelle Dich aufrecht und entspannt hin und schaue geradeaus. Lege das Maßband so um Deinen Hals, dass es locker auf den Schultern aufliegt (halbe Fingerbreite Platz zwischen Maßband und Hals).

**3.**



**Rückenlänge**  
Lege das Maßband an den 7. Halswirbel an und führe es bis zur Taille herunter.



4.

## Brustumfang

Lege das Maßband um die breiteste Stelle des Brustkorbs – meist ist diese direkt unterhalb der Achseln.

Zum Maßnehmen, atme bitte aus. Achte bitte darauf, dass das Maßband direkt über den Brustwarzen und am Rücken gerade aufliegt mit etwa einem Fingerbreit Platz zwischen Maßband und Körper.



5.

## Tailenumfang

Messen den Umfang Deines Rumpfes auf Bauchnabelhöhe. Auch hier gilt wieder: entspannt stehen, ausatmen.

Tipp: Solltest Du noch ein paar Kilos zu viel haben, wähle die stärkste Stelle Deines Bauches.

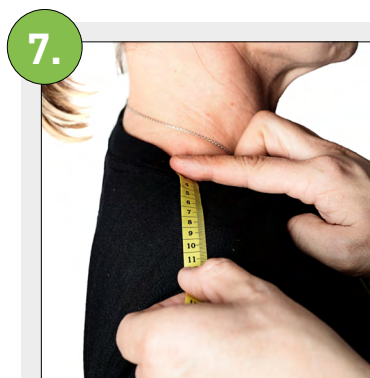


6.

## Hüftumfang

Lege zum Messen das Band um die breiteste Stelle Deines Gesäßes.

Tipp: Achte darauf, zum Vermessen eine Hose zu tragen, die nicht allzu sehr aufträgt. Und: vorher Hosentaschen leeren!



7.

## Schulterbreite

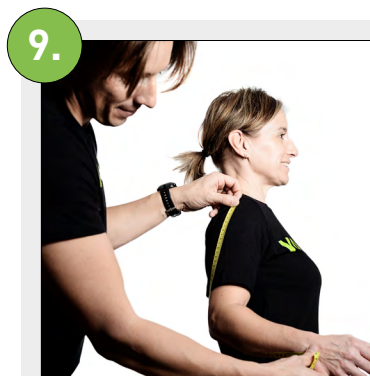
Lege das Maßband am Halsansatz an und messe bis zur Armkugel der gleichen Körperseite.



8.

## Oberarmumfang

Messe Deinen rechten (Rechtshänder) bzw. linken (Linkshänder) Oberarm an der breitesten Stelle im angespannten Zustand.



9.

## Armlänge

Lege das Maßband an der Armkugel an. Führe das Maßband über den Ellbogen bis zum Handgelenk. Halte den Arm dabei gebeugt.



10.

## Handgelenkumfang

Lege das Maßband zum Messen um die breiteste Stelle des Handgelenks.

**Tipp: Überprüfe zur Sicherheit alle genommen Maße ein zweites Mal.**