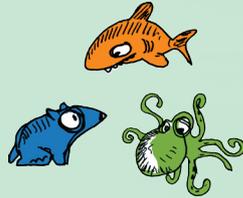


Richtig Maß nehmen

Maßblatt für

Farbe

- Grün
- Blau
- Orange
- Pink



Seite

- links
- rechts

Wirkrichtung

- Extension
- Flexion

Umfang Oberarm

Gemessen an der Mitte des Oberarms

Umfang Unterarm

Gemessen an der Mitte des Unterarms

Umfang Oberschenkel

Gemessen an der Mitte des Oberschenkels

Umfang Unterschenkel

Gemessen an der Wade

Länge Oberarmschale

Maß vom Ellbogen bis zur Oberkante der Oberarmschale

Länge Unterarmschale

Maß vom Ellbogen bis zur Unterkante der Unterarmschale

Länge Oberschenkelschale

Maß vom Knie bis zur Oberkante der medialen Oberschenkelschale

Länge Unterschenkelschale

Maß vom Knie bis zur Unterkante der Unterschenkelschale

Gemessen von

Datum

