

## Masstabelle Damen (Körpermasse)

Jetzt sind Sie nur noch einen Schritt von Ihrer massgeschneiderten Bluse entfernt! Bitte vermessen Sie sich nun wie unten beschrieben und auf den Fotos dargestellt. Die Masse nehmen Sie am besten mit einem T-Shirt, Top, einer Bluse oder dünnen Pullover sowie einer Stoff- oder Jeanshose (ohne Gurt) bekleidet.



### Halsumfang

Beginnen wir mit dem Halsumfang: Führen Sie das Massband um den Hals herum und halten Sie dabei zwei Finger zwischen das Massband und den Hals um den nötigen Platz zu haben.

---



### Schulter

Stellen Sie sich eine Linie von Ihrer Achsel aus gesehen, dem Rückenverlauf folgend, bis zur Schulter vor. Dort befindet sich in der Regel der Schulterendpunkt. Messen Sie nun von dem einen Schulterende, der Schulter entlang, bis zum anderen Schulterende.

Wenn Sie nicht ganz sicher sind, wo sich der Schulterendpunkt befinden, dann legen Sie am besten die Handfläche gerade auf den Oberarm. Wo sich die Handfläche mit der Schulter kreuzt ist in der Regel der Schulterendpunkt.

---



### Ärmellänge

Setzen Sie nun das Massband beim Schulterendpunkt an und messen Sie am leicht gebogenem Arm entlang, nach unten, bis zur gewünschten Ärmellänge.

Die Ärmellänge wird normalerweise durch die Körpergrösse definiert:

#### Körpergrösse: / Ärmellänge:

155 cm	=	52 cm	-	55 cm
160 cm	=	55 cm	-	58 cm
165 cm	=	57 cm	-	60 cm
170 cm	=	59 cm	-	62 cm
175 cm	=	61 cm	-	64 cm
180 cm	=	63 cm	-	66 cm
185 cm	=	64 cm	-	68 cm

Diese Werte sind als Hilfe zu verstehen und können, je nach Körper, auch etwas abweichen.

---



### Armloch

Führen Sie nun das Massband um das Schultergelenk herum. Am besten vom höchsten Punkt der Schulter, unter der Achsel hindurch. Halten Sie dabei das Massband stramm (ohne fest zu ziehen).



**Oberarmumfang**

Messen Sie nun um die weiteste Stelle von Ihrem Oberarm den Umfang. Lass Sie dabei den Arm entspannt herunterhängen (den Bizeps nicht anspannen!).

---



**Handgelenk**

Legen Sie das Massband nun um die weiteste Stelle von Ihrem Handgelenk, direkt um das Handgelenk herum, ohne Zwischenraum/Zugabe.

---



**Brustbreite**

Messen Sie vom einen Armansatz vorne, über die höchste Stelle der Brust, bis zum anderen Armansatz vorne. Hierbei ist es wichtig, dass Sie nur vom Armansatz aus messen, ohne Achsel.

---



**Rückenbreite**

Messen Sie vom einen Armansatz hinten, quer über die höchste Stelle des Rückens, bis zum anderen Armansatz hinten. Hierbei ist es wichtig, dass Sie nur vom Armansatz aus messen, ohne Achsel.

---



**Brustumfang**

Legen Sie das Massband um die weiteste Stelle Ihrer Brust, um den Brustumfang zu messen. Stehen Sie dabei entspannt und atmen aus. Legen Sie das Massband möglichst gerade und stramm (ohne fest zu ziehen) um die Brust herum.



**Brustlänge**

Setzen Sie das Massband beim höchsten Punkte der Schulter (Schulter-Halsansatz) an und messen Sie bis zur höchsten Stelle der Brust (Brustwarze).

---



**Taillenumfang**

Nehmen Sie Ihr Massband und legen es um die schmalste Stelle von Ihrem Oberkörper, die Taille, herum. Die natürliche Gürtellinie befindet sich normalerweise ein paar Zentimeter über dem Bauchnabel.

---



**Taillenhöhe**

Am besten halten Sie hierfür zuerst das Massband um Ihre Taille (schmalste Stelle vom Oberkörper) herum und merken sich den vorderen Messpunkt der Taille. Danach messen Sie vom Schulter-Halsansatz aus, die Länge, senkrecht und über die Brust nach unten, bis zum vorderen Taillenknoten.

---



**Bauchumfang**

Legen Sie das Massband um die weiteste Stelle von Ihrem Bauch und messen Sie so den Umfang. Atmen Sie dabei normal (Bauch nicht einziehen) und stehen Sie in normaler Haltung. Legen Sie das Massband möglichst gerade und stramm (ohne fest zu ziehen) um Ihren Bauch.

---



**Blusenlänge vorne**

Setzen Sie das Massband am höchsten Punkt der Schulter (Schulter-Halsansatz) an und messen dem Körper entlang, bis zur gewünschten Blusenlänge vorne.



**Blusenlänge hinten**

Setzen Sie das Massband am untersten Halswirbel an und messen Sie die gewünschte, hintere Blusenlänge.



**Saum Umfang**

Messen Sie um die Stelle herum, an welcher die Bluse Enden soll. Dies ist bei einer eher kurz geschnittenen Bluse zwischen dem Becken und Gesässumfang. Bei einer Bluse, welche Sie in der Hose tragen möchten, ist dies normalerweise der Gesässumfang.

Vorname und Name: \_\_\_\_\_

Körpergröße: \_\_\_\_\_

Gewicht: \_\_\_\_\_