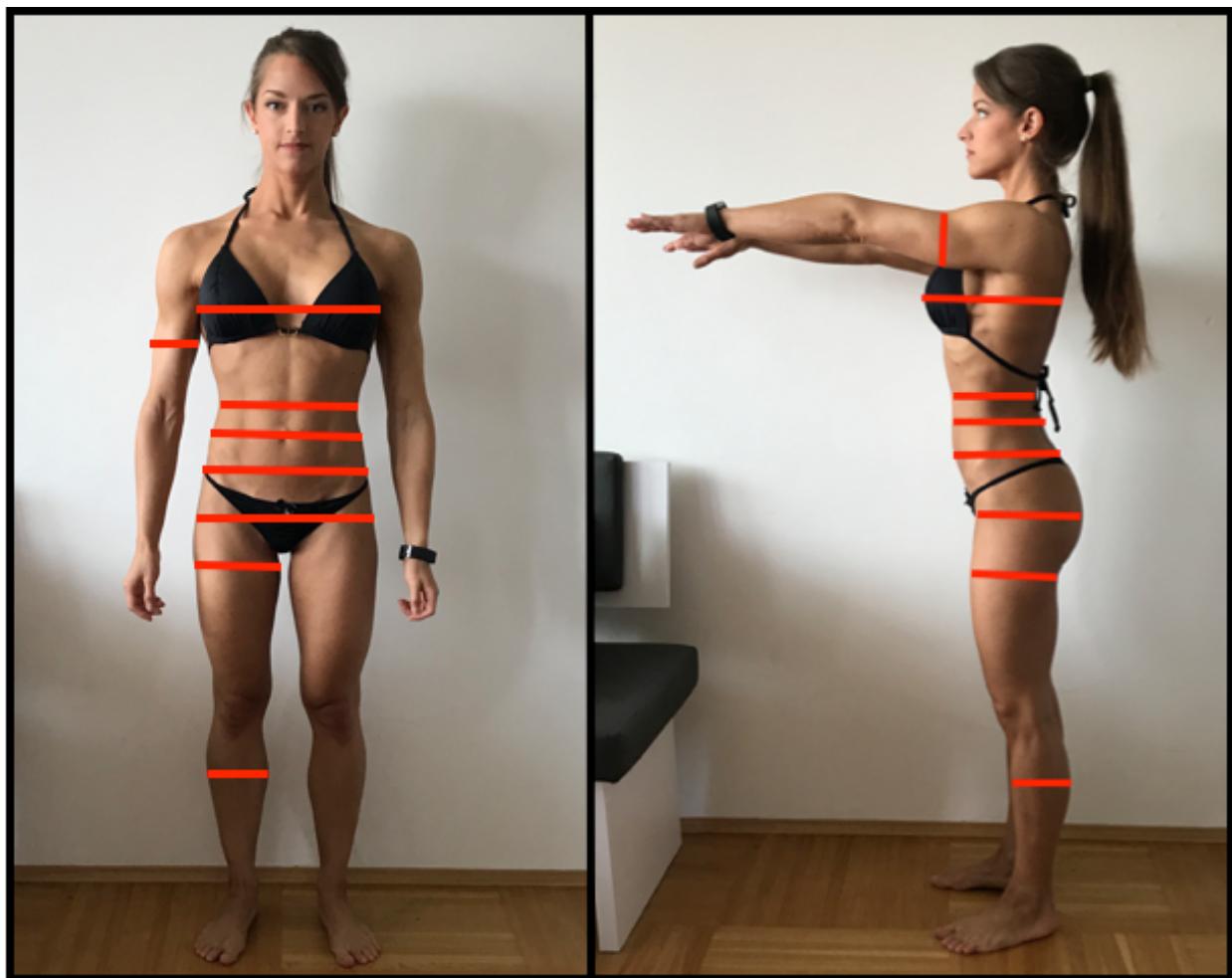


## KÖRPERMAßE NEHMEN

beim Messen ausatmen und die Luft kurz anhalten,  
damit durch die Atmung keine Fehlmessungen entstehen

Gemessen werden die Umfänge an

- Brust
- Taille - schmalste Stelle
- Bauch - Bauchnabelhöhe
- Hüfte - 6cm unter Bauchnabel
- Po - breiteste Stelle, Beine ganz zusammen
- Oberschenkel - links, breiteste Stelle
- Oberschenkel - rechts, breiteste Stelle
- Oberarme - links, breiteste Stelle
- Oberarme - rechts, breiteste Stelle
- Waden - breiteste Stelle



Lass dich am besten immer von der gleichen Person abmessen, da jede Person einen eigenen Mess-Stil hat (je nachdem wie locker oder fest das Maßband angezogen wird).

## FOTOS MACHEN

Immer vor einem neutralem Hintergrund (zB Wand, Tür), Kamera/Handy gerade auf Bauchhöhe halten, nicht von oben oder unten. Auf ausreichend Belichtung achten!

- 1** von vorne, Arme locker hängen lassen, Oberschenkel nicht verdecken  
für Athletinnen ebenfalls ein Foto der Front-Pose der angestrebten Kategorie
- 2** von der Seite, Arme nach vorne ausgestreckt  
für Athletinnen ebenfalls Fotos der seitlichen Posen der angestrebten Kategorie
- 3** von hinten, Arme locker hängen lassen, Oberschenkel nicht verdecken  
für Athletinnen ebenfalls ein Foto der Back-Pose der angestrebten Kategorie

