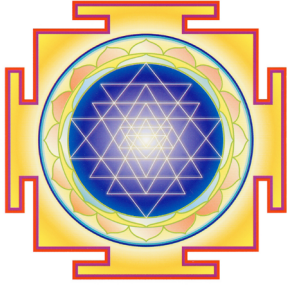


# KRAFTOASE



✦✦ *Dein Kraft-Kleidungsstück in deiner Wunschfarbe, individuell maßgeschneidert für Dich ✦✦*

Was du uns noch sagen möchtest: \_\_\_\_\_

## Angaben zu deiner Person:

Name \_\_\_\_\_ Männlich \_\_\_\_\_ Weiblich \_\_\_\_\_ Körpergröße \_\_\_\_\_

### Maße für Hosen

Taillenweite \_\_\_\_\_  
Hüftweite \_\_\_\_\_  
Hüfttiefe \_\_\_\_\_  
Innenbeinlänge \_\_\_\_\_  
Außenbeinlänge \_\_\_\_\_  
Oberschenkelumfang \_\_\_\_\_  
Knieumfang \_\_\_\_\_  
\*optional Taschen ja/nein \_\_\_\_\_  
Fußgelenksumfang \_\_\_\_\_  
Saumweite \_\_\_\_\_

### Maße für Kleider/Oberteile

Schulterbreite \_\_\_\_\_  
Brustumfang \_\_\_\_\_  
Brusthöhe \_\_\_\_\_  
Ausschnitttiefe \_\_\_\_\_  
Taillenweite \_\_\_\_\_  
Hüftweite \_\_\_\_\_  
Ärmellänge \_\_\_\_\_  
Oberarmumfang (Bizeps) \_\_\_\_\_  
Handgelenksumfang \_\_\_\_\_

## Anleitung für das Ermitteln deiner Maße:

**! Wichtig ist dass du dich mit dem Maßband nicht zu eng misst, es sollte so anliegen, dass du mit zwei Fingern noch gut in den Umfang hineinfassen kannst.**

- 1. Brustumfang:** Du legst das Maßband über die breiteste Stelle deiner Brust, einmal um deinen Körper herum.
- 2. Taillenumfang:** Du legst das Maßband um die schmalste Stelle deines Oberkörpers.
- 3. Hüftumfang:** Du legst das Maßband über die umfangreichste Stelle deines Körpers (wichtig: über den Po, nicht auf Höhe der Hüftknochen).
- 4. Hüfttiefe:** Du setzt dich aufrecht auf einen Stuhl und misst die Höhe von deiner Taille (schmalste Stelle des Körpers) bis zur Stuhlsitzfläche.
- 5. Innenbeinlänge:** Du hältst das Maßband an die Innenseite deines Beines an den Schritt und misst bis zum Fußknöchel- hier gilt, wenn du die Hose länger haben willst misst du bis wohin sie gehen soll (z.B. bis zum Boden).
- 6. Außenbeinlänge:** Du hältst das Maßband außen an deine Taille (schmalste Stelle des Körpers) und mit von da aus außen am Bein herunter bis zum Fußknöchel- hier gilt, wenn du die Hose länger haben willst misst du bis wohin sie gehen soll (z.B. bis zum Boden).
- 7. Oberschenkelumfang:** Du misst den Umfang an der breitesten Stelle deines Oberschenkels.
- 8. Knieumfang:** Du misst den Umfang deines Knies.
- 9. Fußumfang:** Du misst den Umfang deiner Fußfessel.
- 10. Schulterbreite:** Du misst von deinem Hals aus bis zum äußersten Punkt deiner Schulter
- 11. Ärmellänge:** Du misst von deinem äußeren Schulterpunkt aus außen am Arm über den Ellenbogen bis zum Handgelenk - hier gilt, wenn du die Ärmel länger haben möchtest, misst du bis wohin sie gehen sollen
- 12. Brusthöhe:** Du misst von deinem Hals aus bis zum Mittelpunkt deiner Brust (diese Linie muss nicht gerade nach unten verlaufen, sondern ist meist eine Schräge)
- 13. Halsauschnitttiefe:** Du misst von deinem Hals aus gerade herunter um die Höhe festzulegen, wie tief dein Ausschnitt sein soll.
- 14. Oberarmumfang:** Du misst den Umfang deines Bizeps
- 15. Handgelenksumfang:** Du misst den Umfang deines Handgelenks
- 16. Saumweite:** Du möchtest deine Hose unten am Saum schmaler oder weiter haben? dann teil uns deinen Wunschumfang für den Saum mit Du kannst dazu dein Maßband einfach in der gewünschten Weite um dein Fußgelenk legen.