

So misst du vergleichbar

- Morgens messen, nüchtern, nach dem Toilettengang und vor dem Training.
- Immer dasselbe flexible Maßband verwenden. Es liegt glatt an, schneidet aber nicht ein, und verläuft waagerecht.
- Muskeln entspannt lassen und normal ausatmen. Nicht den Bauch einziehen.
- Jede Stelle zweimal messen und den Mittelwert eintragen. Bei Armen und Beinen immer dieselbe Körperseite messen.
- Alle zwei bis vier Wochen messen reicht. Änderungen von wenigen Millimetern sind Messrauschen.

Messstellen

Hals	Direkt unterhalb des Kehlkopfs, Band vorne leicht nach unten geneigt.
Brust	Auf Höhe der Brustwarzen, Arme hängen locker, nach normalem Ausatmen.
Taille	Männer auf Höhe des Bauchnabels, Frauen an der schmalsten Stelle der Taille.
Hüfte	An der breitesten Stelle des Gesäßes, Füße geschlossen.
Oberarm	An der dicksten Stelle, Arm hängt entspannt. Wer angespannt misst, misst immer angespannt.
Oberschenkel	An der dicksten Stelle knapp unter der Gesäßfalte, Gewicht auf beiden Beinen.
Wade	An der dicksten Stelle, im Stehen.

Hals, Taille, Hüfte und Körpergröße reichen für eine Körperfett-Schätzung nach der US-Navy-Methode. Der Körperfett-Rechner auf leanislaw.app rechnet sie aus.

Allgemeine Informationen, keine medizinische Beratung. Bei Vorerkrankungen, Schmerzen oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich abklären.

Einheit (cm oder in): _____

[illegible]