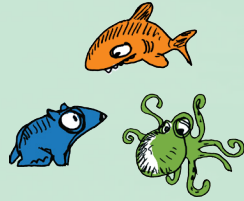


# Richtig Maß nehmen

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

