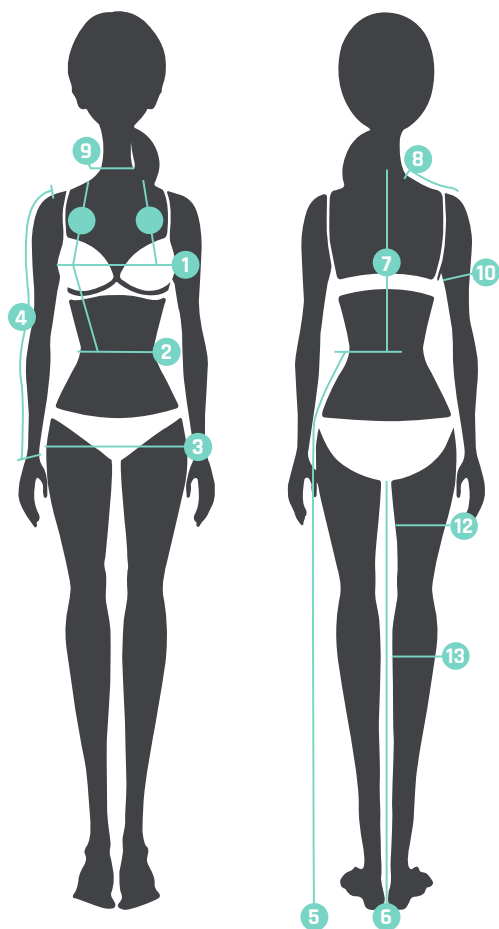


Maten opmeten



Hier een weergave en kort overzicht van waar je welke maat op jouw lichaam hoort te meten.

1. **Borstomvang:** Meet het breedste stuk van de borst.
2. **Tailleomvang:** Meet het smalste gedeelte van je taille, boven je navel.
3. **Heupomvang:** Meet over het breedste stuk van je billen
4. **Armlengte:** Meet vanaf de schouder, via de gebogen elleboog, tot onder je pols.
5. **Buitenbeenlengte:** Meet vanaf de zijkant van de taille, over de heup, tot net onder de enkel.
6. **Binnenbeenlengte:** Meet vanaf het kruis tot net over de enkel.
7. **Ruglengte:** Meet vanaf de onderkant van de hals tot aan de taille.
8. **Schouderlengte:** Meet vanaf de nek tot het uiteinde van de schouder.
9. **Halswijdte:** Meet rondom de hals (niet te strak).
10. **Bovenarmwijdte:** Meet het breedste stuk van de bovenarm.
11. **Hoofdomtrek:** Breng het meetlint rond je hoofd, zo'n 5 mm boven de oren en over het midden van je voorhoofd of net boven de wenkbrauwen
12. **Bovenbeenwijdte:** Meet de breedste plek van het bovenbeen.
13. **Kuitwijdte:** Meet de breedste plek van de kuit.

Borstomvang	Tailleomvang	Heupomvang	Armlengte
Schouderlengte	Ruglengte	Halswijdte en hoofd omtrek	Bovenarmwijdte
Bovenbeenwijdte	Kuitwijdte	Binnenbeenlengte	Buitenbeenlengte