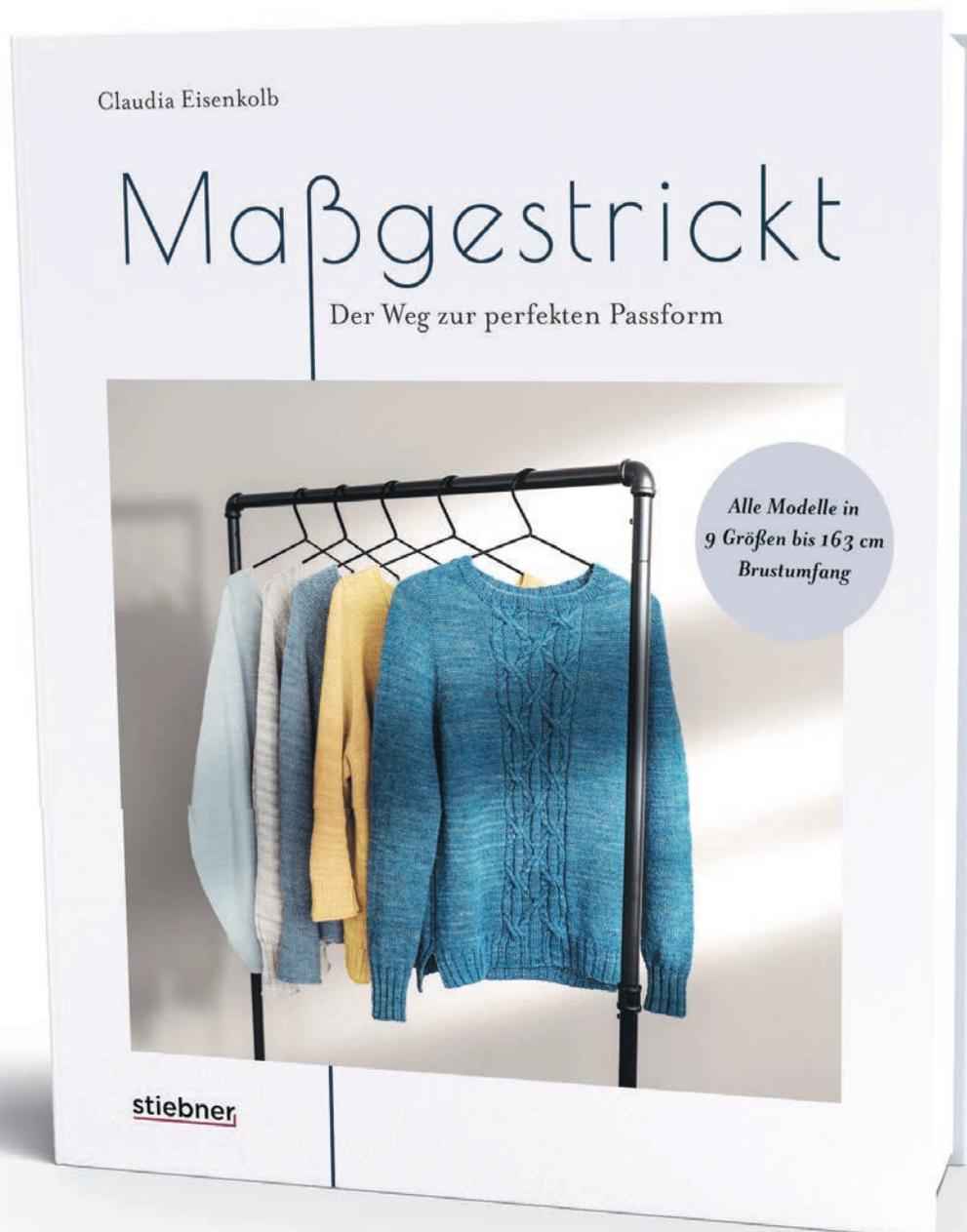


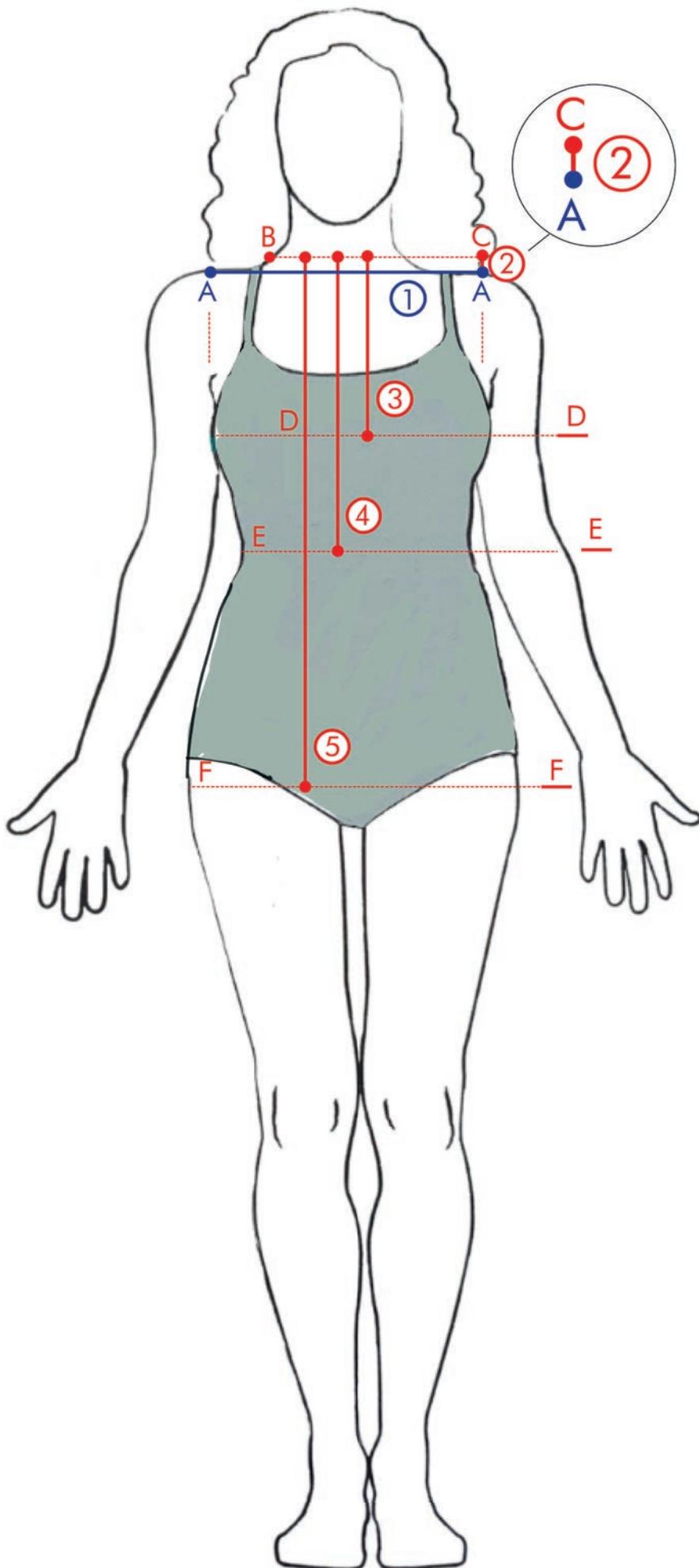
# WORKBOOK ZUM BUCH

MASSGESTRICT – DER WEG ZUR PERFEKTEN PASSFORM



Claudia  
Eisenkolb

Stricke, was dir passt!



1 Schulterweite – die Strecke zwischen den beiden niedrigen Schulterpunkten A–A

\_\_\_\_\_

2 Schultertiefe – der Abstand der Punkte A–C

\_\_\_\_\_

3 Länge von Strecke B–C bis zum höchsten Brustpunkt D–D

\_\_\_\_\_

4 Länge von Strecke B–C bis zur schmalsten Stelle E–E

\_\_\_\_\_

5 Länge von Strecke B–C bis zur weitesten Stelle F–F

\_\_\_\_\_

Armlochtiefe: dazu bitte einen Bleistift unter die Achsel klemmen, dieser muss waagrecht zum Fußboden sein, und dann vom Punkt A auf der Mitte der Schulter bis zum Bleistift messen

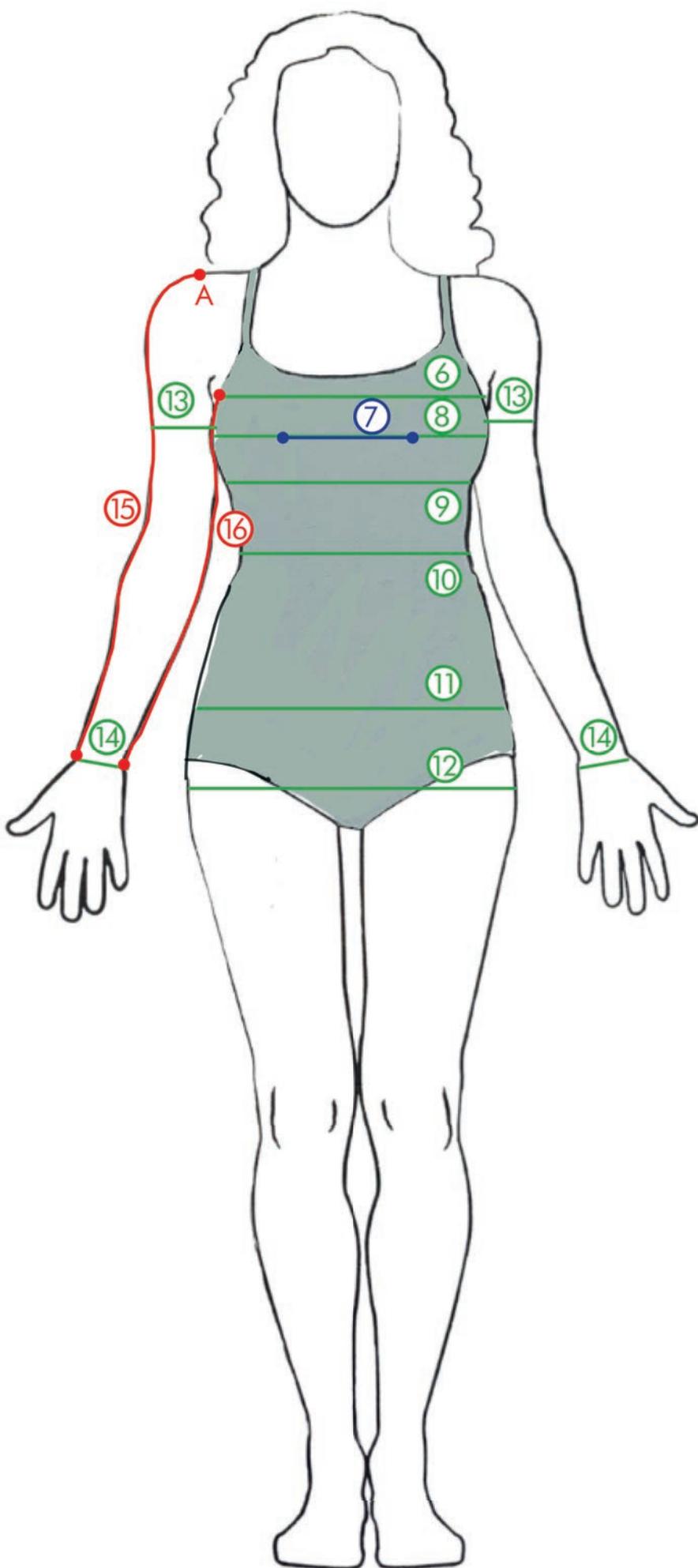
\_\_\_\_\_

6 Oberbrustumfang (direkt unterhalb der Achsel)

\_\_\_\_\_

7 Strecke vom jeweils höchsten Punkt der einen Brust zur anderen

\_\_\_\_\_



8 Brustumfang an der weitesten Stelle

\_\_\_\_\_

9 Unterbrustumfang (an der BH-Unterkante)

\_\_\_\_\_

10 Umfang an der schmalsten Stelle des Oberkörpers

\_\_\_\_\_

11 Obere Hüftweite

\_\_\_\_\_

12 Umfang an der weitesten Stelle

\_\_\_\_\_

13 Oberarmumfang an der stärksten Stelle

rechts \_\_\_\_\_ links \_\_\_\_\_

14 Handgelenksumfang

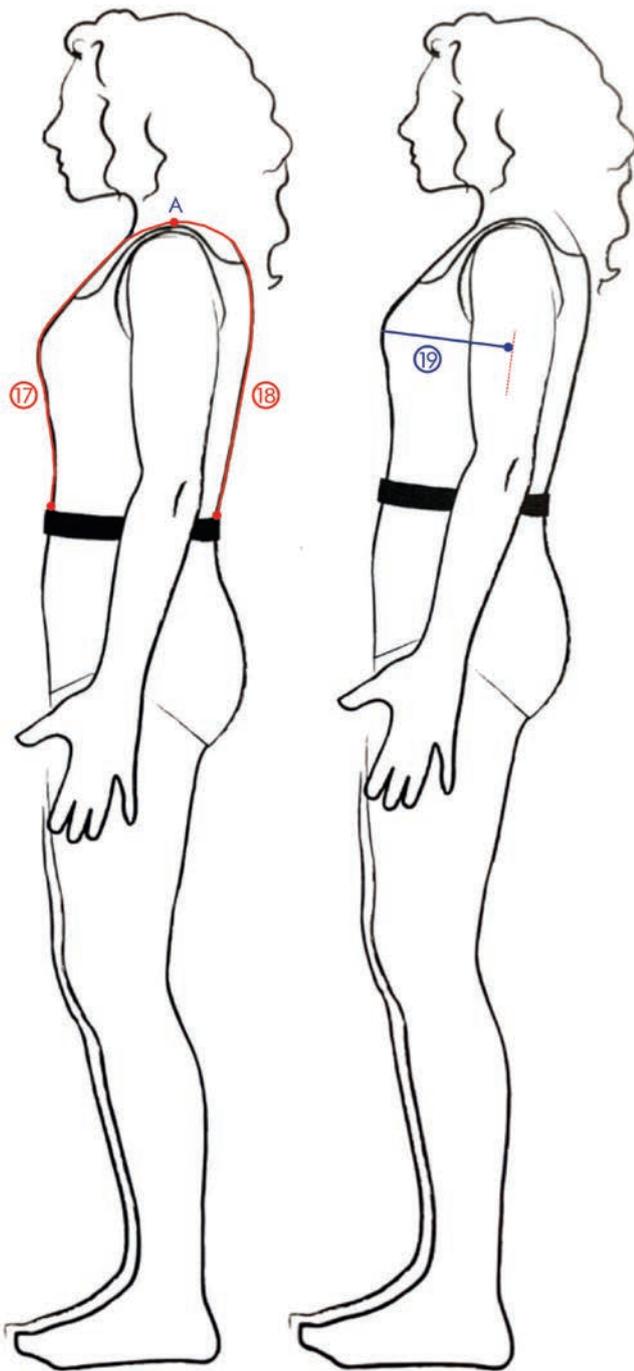
rechts \_\_\_\_\_ links \_\_\_\_\_

15 Armlänge – von Punkt A bis zum Handgelenk

\_\_\_\_\_

16 Ärmellänge – unter der Achsel bis zum Handgelenk

\_\_\_\_\_



17 Länge Front vom Punkt A über die Brust bis zum Gürtel / Band

\_\_\_\_\_

18 Länge Rückenteil von Punkt A bis zum Gürtel / Band

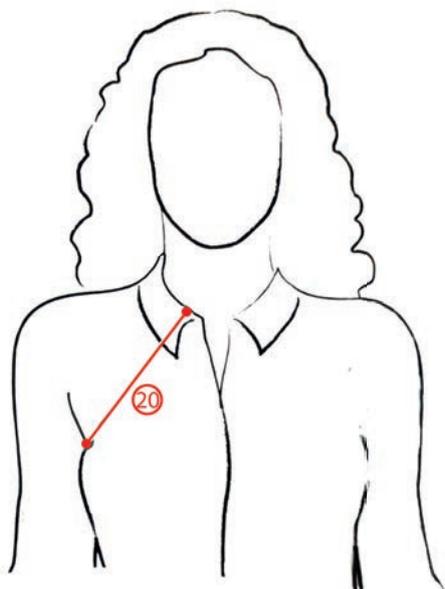
\_\_\_\_\_

17 minus 18 = Maß, das das Vorderteil kürzer ist als das Rückenteil, wenn kein Längenausgleich gearbeitet wird

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

19 Brusttiefe von der weitesten Stelle der Brust bis zur Seitennaht

\_\_\_\_\_



20 Raglanlinie – Strecke vom Schlüsselbein bis zur Achsel

\_\_\_\_\_