



## Viktigt med rätt mått

### 1. Nackhöjd

Avstånd mellan utbuktningen på nackknölen och halskotan

### 1A. Halsomfång

Mät över struphuvudet

### 1B. Cervikal höjd

Blicken riktad rakt fram - hakan vinkelrät mot golvet

### 2. Omkretsen runt biceps

### 3. Omkretsen runt armbågen

Omkretsen ovanför armbågsleden (rak)

### 4. Armens omkrets

3 cm från armbågsleden

### 5. Handled

### 6. 2,5 cm ovan carpalknölen

### 7. Handlängd

Från handleden till mittfingrets början

### 8. Bröstmfång

Över bröstet, under armhålorna

### 9. Midja

### 10. Midja

### 11. Omkrets låret

### 12. Omkrets 15 ovanför knäskålen

### 13. Omkrets

14 cm ovanför knäskålen

### 14. Knät's omkrets

Knäet sträckt

### 15. Omkrets

14 cm nedanför knäskålen

### 16. Vadens omkrets

### 17. Omkrets ankeln

### 18. Omkrets fotleden

19. Omkrets framfoten  
Se pilarna, framfot