



## MÅTTUPPGIFTERNA

	Med väst	Utan väst
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____
11.	_____	_____
12.	_____	_____
13.	_____	_____

Kroppstyp \_\_\_\_\_

LÄNGD \_\_\_\_\_cm VIKT \_\_\_\_\_kg

Bär lätta kläder när du tar måtten, stå upp. Lägg inte till något på de mått du får fram. Det gör vi.  
Är du osäker på hur du ska ta något mått - eller har andra frågor - så tveka inte att slå en signal.

### 1. BRÖSTVIDD

Tag måttet runt kroppen högt upp (vid bröstvårtorna)

### 2. MAGVIDD

Tag måttet runt kroppen på naveln. Pusta ut!

### 3. MIDJEVIDD

Tag måttet runt kroppen en cm ovanför höftleden

### 4. STUSSVIDD

Tag måttet runt kroppen på ditt bredaste ställe (runt baken)

### 5. ARMLÄNGD, UTSIDA

Tag måttet från armens början uppe vid halsen, ned till handledsknölen. Låt armen hänga naturligt.

### 6. ARMLÄNGD, INSIDA

Tag måttet från armhålan (ända in) ned till handledsknölen. Håll armen rakt ut i sidled.

### 7. BENLÄNGD, UTSIDA

Tag måttet från höftleden till fotknölen mitt

### 8. BENLÄNGD, INSIDA

Tag måttet från grenen (högt upp) ned till fotknölen mitt. Se till att dina byxor är ordentligt uppdragna i grenen.

### 9. ARMHÅLA - FOTLED

Tag måttet från armhålan (ända in) ned till fotknölen mitt.

### 10. HALSOGROP - GREN - NACKE

Tag måttet från halsogropen ned om grenen och bak på ryggen upp till nackkotan. Se till att dina byxor är ordentligt uppdragna.

### 11. RYGGLÄNGD

Tag måttet från nackkotan ned till midjans början (vid byxkanten) motsvarande höftleden.

### 12. LÅRVIDD

Tag måttet runt låret på ditt bredaste ställe.

### 13. HALSVIDD

Tag måttet runt halsen på ditt bredaste ställe.