

**Voorschriften voor de maatopname :**

- \* Neem nooit uw eigen maat !
- \* Draag een T-shirt
- \* Vul alle maten exact in
- \* Meet de breedte maten altijd met een vinger onder de meter
- \* gebruik altijd een (zachte) lintmeter

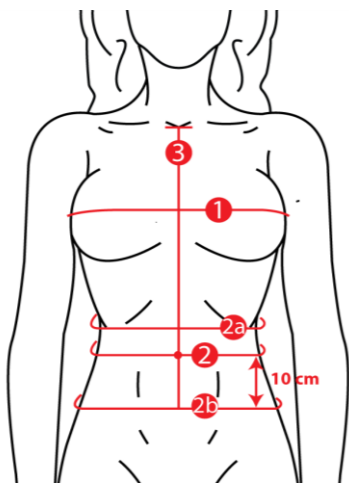
**NAAM :** \_\_\_\_\_

**VOORNAAM :** \_\_\_\_\_

**GSM NUMMER :** \_\_\_\_\_

Heren

in CM




**1) Borstomtrek**

Meet rond het lichaam ter hoogte van het breedste gedeelte van de borst. Het meetlint passeert over de schouderbladen, onder de oksels en over de tepels. Hou de armen langs het lichaam, adem rustig en regelmatig.

**2) Taille omtrek**

Meet rond het lichaam ter hoogte van de lendenomtrek (Tussenin top heupbeen en onderste rib/10e rib)

**2a) Hoge taille**

Meet rond het lichaam ter hoogte van de 10e rib

**2b) Lage taille**

Meet rond het lichaam 10 cm onder de lendenomtrek

**3) Voorlengte**

Meet vanaf halskeelputje tot de lendeomtrek. (halskeelputje=jugular notch). Sta rechtop en ontspannen

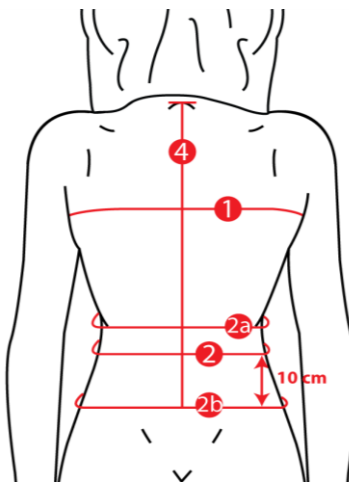
**4) Ruglengte**

Neem de maat vanaf de 7de nekwervel (nekwervel met verdikking, goed voelbaar wanneer het hoofd zachtjes voorwaarts en achterwaarts bewogen wordt) tot aan de hoogte(level) van de lendenomtrek

**5) Leeftijd**

**6) Gestalte**

**7) Gewicht**



**DATUM :** \_\_\_\_\_

**HANDTEKENING :** \_\_\_\_\_