

HAASTRUP
COPENHAGEN

Måltagnings Guide

BUKSER

Brug ca 15 minutter
på at sikre præcise
mål så du får det
bedste resultat

Trin for trin guide med
billeder og beskrivelser



Før du starter

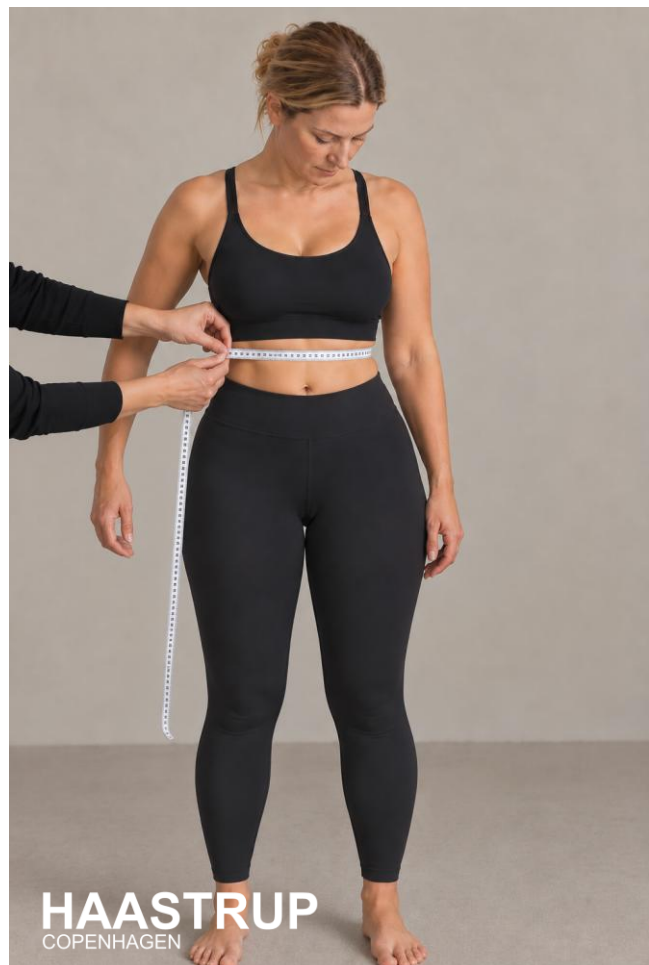
Tag tætsiddende tøj på, så målebåndet kan ligge tæt ind til kroppen. Tøjet må ikke stramme dig for meget ind, så brug ikke shape-wear, med mindre du normalt bruger det under dit tøj.

Brug et almindeligt, blødt målebånd og mål direkte oven på tøjet. Bind et andet bånd end målebåndet om taljen, da der skal måles til denne højde flere gange. Lad båndet sidde mens du måler.

Få gerne en anden til at hjælpe dig med de mål, der er svære at tage selv. Når du bøjer, drejer eller strækker dig for at aflæse målebåndet, ændrer du kroppens position – og dermed også målet.

Stå derfor afslappet og naturligt, mens målene tages – og husk at trække vejret.

☐	01. Omkreds talje	☐	08. Omkreds læg
☐	02. Omkreds hofte 1	☐	09. Talje til ankel
☐	03. Talje til hofte 1	☐	10. Skridt til ankel
☐	04. Omkreds hofte 2	☐	11. Talje-til-talje
☐	05. Talje til hofte 2	☐	12. Sædehøjde
☐	06. Omkreds lår	☐	13. HSP til talje - FOR
☐	07. Omkreds knæ	☐	14. HSP til talje - BAG



01.

OMKREDS TALJE

Måles vandret omkring taljen, under ribbenene og over hofteknoglerne.

Pas på, at bukser eller undertøj ikke skaber en "falsk" talje, hvis de sidder stramt.



02.

OMKREDS HOFTE 1

Måles vandret rundt omkring hofterne i den højde hvor hofteknoglerne mærkes.

Denne omkreds fanger også maven.



03.

TALJE TIL HOFTE 1

Mål afstanden fra taljen og ned til det sted på hoften hvor hofteknoglerne mærkes (Hofte 1)



04.

OMKREDS HOFTE 2

Mål omkredsen på det bredeste sted på hofterne. Brug evt. et spejl så du kan se hvor du skal måle.

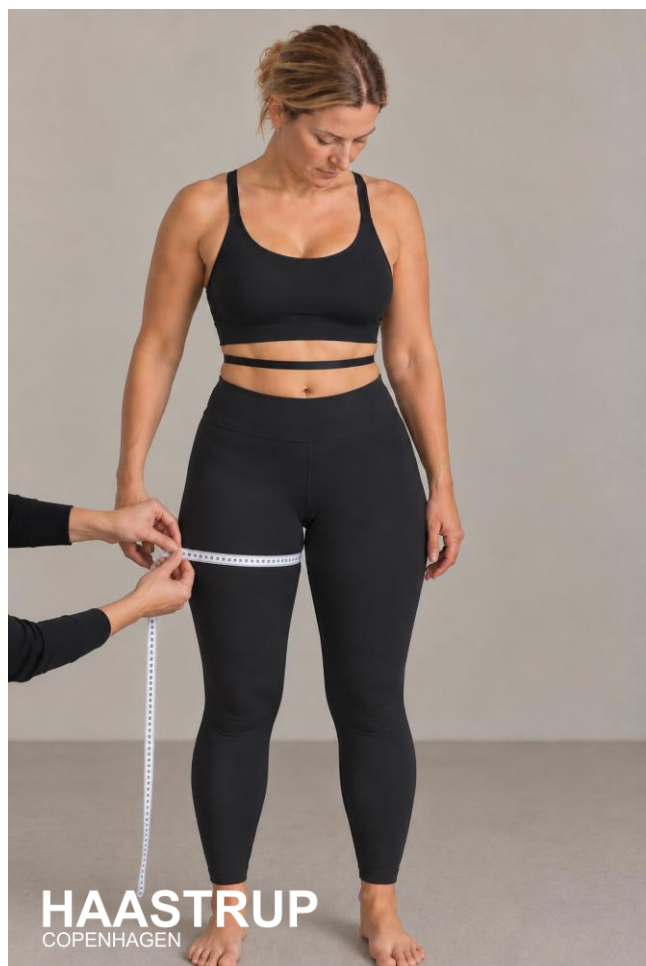
Flyt målebåndet lidt op og ned så du er sikker på, at du måler på det bredeste sted. Hold en finger på denne højde – du skal bruge den senere.



05.

TALJE TIL HOFTE 2

Mål afstanden fra talgebåndet til den højde på hofterne hvor omkredsen er størst (Hofte 2)



06.

OMKREDS LÅR

Mål omkredsen af låret ca 5 cm fra skridtet, hvor der ofte er lidt ekstra fylde.



07.

OMKREDS KNÆ

Mål omkredsen på knæet – lav gerne et let buk i knæet mens du måler.

Mål gerne begge ben, hvis du f.eks. har haft en operation og ved, at der er forskel. Notér kun det største mål.



08.

OMKREDS LÆG

Mål omkredsen på det bredeste sted på læggene. Flyt målebåndet lidt op og ned til du finder det bredeste mål.



09.

TALJE TIL ANKEL

Stå med rank ryg og mål afstanden fra taljebåndet og ned til ankelknoglen langs siden.

Du må ikke bukke dig eller dreje kroppen her, da det ofte afkorter målet – og dermed dine bukser.



10.

SKRIDT TIL ANKEL

Stå med rank ryg og hold målebåndet ind til skridtet på det ene ben. Mål ned langs benet til ankelknoglen.

Stå med strakte ben og buk dig ikke ned mens målet tages.

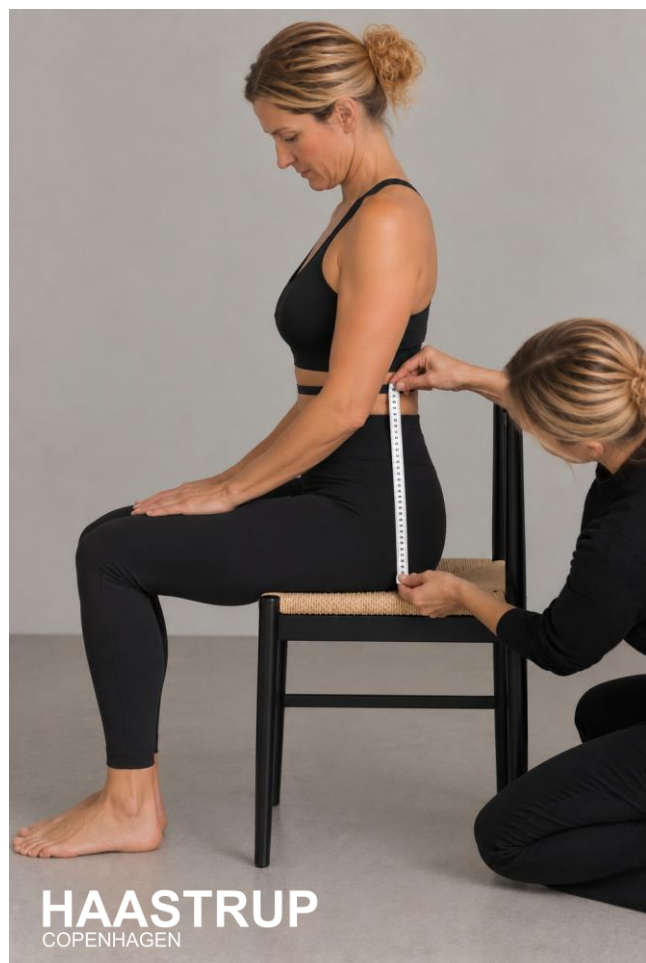


11.

TALJE-TIL-TALJE

Hold nu målebåndet op til taljebåndet foran. Der måles nu nedenom skridtet og op til taljebåndet bagpå.

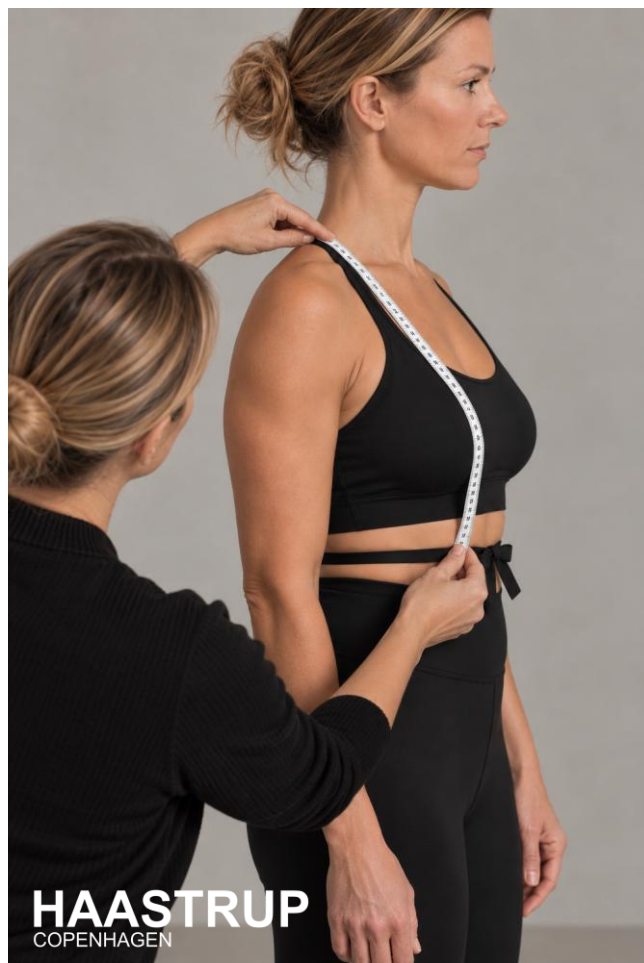
Målebåndet skal ikke stramme, men måle afstanden.



12.

SÆDEHØJDE

Sæt dig på en stol med rank ryg – du må ikke ”falde sammen mod ryglænet”. Mål fra taljen og ned over siden til sædet på stolen.



13.

HSP TIL TALJE - FOR

Stå med rank ryg og mål fra toppen af skulderen – hvor hals og skulder mødes – og ned foran kroppen over barmen til taljen.



14.

HSP TIL TALJE - BAG

Stå med rank ryg og mål fra toppen af skulderen hvor hals og skulder mødes (samme punkt som før) og ned ad ryggen til taljebåndet.