

WIE MESSEN SIE RICHTIG

Bei metabolic balance® werden drei Schlüsselmesspunkte benutzt.

Für die Kontrolle ist es wichtig, dass Sie immer an den gleichen Stellen und mit der gleichen Spannung des Maßbandes messen.

Messpunkte

- A Umfang auf Nabelhöhe**
Hier messen Sie den Umfang auf Höhe des Bauchnabels. Bei sehr stark Übergewichtigen kann dieses Maß auch im Liegen gemessen werden.
- B Umfang auf Hüfthöhe**
Den Umfang der Hüfte messen Sie immer an der breitesten Stelle.
- C Umfang eines Oberschenkels**
Das Maß des Oberschenkels nehmen sie dort wo der Oberschenkel beginnt, kurz unterhalb der Gesäßfalte.

