

Wichtig! Bevor Sie anfangen, empfehlen wir Ihnen, die **Demonstrationsvideos** anzuschauen. Diese Videos zeigen Ihnen die gleiche Anleitung, wie sie unten beschrieben ist. Allerdings wird Ihnen eine Person den Ablauf vorführen.

Sie sollten die Messung morgens durchführen.

Vorbereitung

1

Wenn Sie die folgenden Schritte durchführen, können Sie Ihre **Körpergröße** allein messen:

Befestigen Sie ein Blatt Papier an die Wand, oberhalb der Höhe Ihrer Nasenspitze (1).

Ziehen Sie Ihre Schuhe aus.

Nehmen Sie sich eine kleine **Pappschachtel** (eine Taschentücherbox oder einen Schuhkarton) und einen **Stift** zur Hand.



Körpergröße messen

2

Stellen Sie sich aufrecht mit dem Rücken dicht vor die Wand (2).

Drücken Sie Ihren Hinterkopf gegen die Wand und schauen Sie geradeaus.

Nehmen Sie die Pappschachtel und richten sie rechtwinklig zur Wand und zu Ihrem Kopf aus, um sie der Oberkante Ihres Kopfes anzupassen (3).

Markieren Sie nun die Unterkante der Schachtel mit dem Stift auf dem Papier.

Messen Sie den Abstand vom Boden bis zur Markierung.

Tragen Sie Ihre Körpergröße sofort in Ihre App ein, damit Sie sie nicht vergessen.



Herzlichen Dank!