

Nehmen Sie mit einem Maßband an sechs Stellen Maß und ermitteln Sie anschließend mit Hilfe der Größentabelle die passende Konfektionsgröße:

Körpergröße: Stellen Sie sich aufrecht hin und messen Sie mit einem Maßband die Länge vom Scheitel bis zur Fußsohle.

Kragenweite: Legen Sie das Maßband am unteren Halsansatz an. Ziehen Sie das Maßband nicht zu fest. Ihre Kragenweite entspricht dem Halsumfang in cm.

Brustumfang: Legen Sie das Maßband um Ihren Oberkörper. Das Maßband sollte unter Ihren Achseln über die breiteste Stelle Ihrer Brust und auf der Rückseite über Ihre Schulterblätter verlaufen.

Bundumfang: Messen Sie den Bundumfang an der Stelle, an der normalerweise der Gürtel verläuft. Legen Sie das Maßband waagrecht um den Körper und messen Sie den Umfang.

Vordere Ärmellänge: Legen Sie das Maßband auf der Höhe Ihrer Achsel an der Außenseite Ihres Oberarms an. Beugen Sie Ihren Arm leicht und messen Sie nun die Länge Ihres Armes bis zum Handgelenk.

Schrittlänge: Legen Sie das Maßband am Schritt an und messen Sie den Abstand bis zur Fußsohle.

Herren-Größen

Herren-Größen	Körpergröße	Brustumfang	Bundumfang	Schrittlänge	vordere Ärmellänge
38	156 cm	76 cm	64 cm	71 cm	40 cm
40	160 cm	80 cm	68 cm	72 cm	41 cm
42	164 cm	84 cm	72 cm	73 cm	42 cm
44	168 cm	88 cm	76 cm	74 cm	43 cm
46	171 cm	92 cm	80 cm	76 cm	44 cm
48	174 cm	96 cm	84 cm	78 cm	45 cm
50	177 cm	100 cm	88 cm	79 cm	46 cm
52	180 cm	104 cm	92 cm	80 cm	47 cm
54	182 cm	108 cm	98 cm	81 cm	47.5 cm

56	184 cm	112 cm	102 cm	82 cm	48 cm
58	186 cm	116 cm	108 cm	83 cm	48.5 cm
60	188 cm	120 cm	114 cm	84 cm	49 cm
62	190 cm	124 cm	120 cm	84 cm	49 cm
64	192 cm	128 cm	126 cm	85 cm	49.5 cm
66	194 cm	132 cm	132 cm	86 cm	50 cm
68	196 cm	136 cm	138 cm	87 cm	50.5 cm
70	198 cm	140 cm	144 cm	88 cm	51 cm

Bauchgrößen

Bauchgrößen	Körpergröße	Brustumfang	Bundumfang	Schrittlänge	vordere Ärmellänge
51	170 cm	100 cm	104 cm	74 cm	46 cm
53	172 cm	104 cm	110 cm	75 cm	47 cm
55	174 cm	108 cm	114 cm	76 cm	47.5 cm
57	176 cm	112 cm	120 cm	78 cm	48 cm
59	178 cm	116 cm	124 cm	79 cm	48.5 cm
61	179 cm	120 cm	130 cm	80 cm	49 cm
63	180 cm	124 cm	134 cm	81 cm	49 cm
65	181 cm	128 cm	138 cm	82 cm	49.5 cm
67	182 cm	132 cm	142 cm	83 cm	49.5 cm
69	183 cm	136 cm	148 cm	84 cm	50 cm

Schlanke Größen

Schlanke Größen	Körpergröße	Brustumfang	Bundumfang	Schrittlänge	vordere Ärmellänge
90	177 cm	88 cm	76 cm	79 cm	46 cm
94	180 cm	92 cm	80 cm	80 cm	47 cm
98	183 cm	96 cm	84 cm	81 cm	48 cm

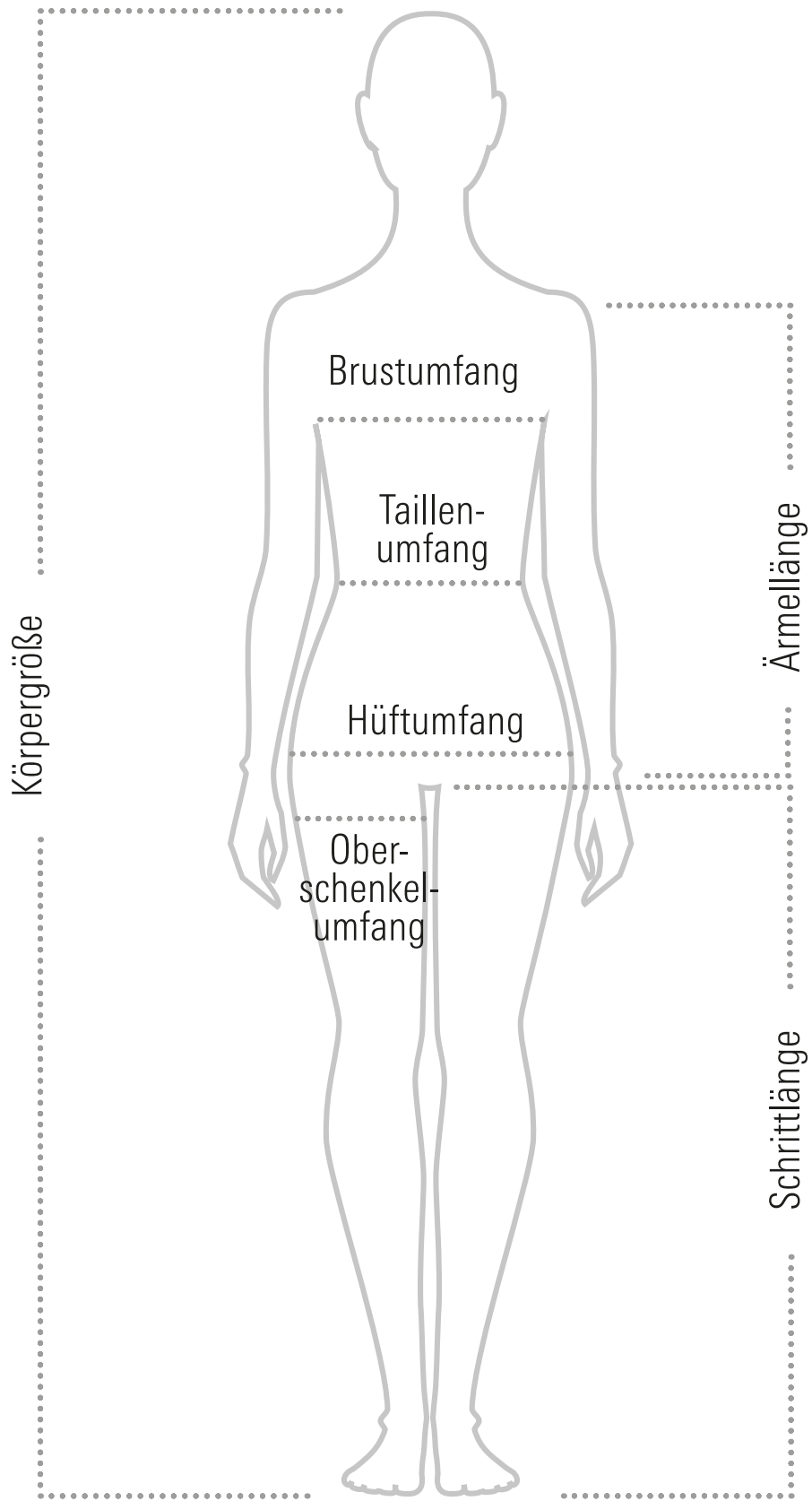
102	186 cm	100 cm	88 cm	82 cm	49 cm
106	188 cm	104 cm	92 cm	83 cm	49.5 cm
110	190 cm	108 cm	96 cm	84 cm	50 cm
114	192 cm	112 cm	100 cm	85 cm	50.5 cm
118	194 cm	116 cm	104 cm	86 cm	51 cm

Untersetzte Größen

Untersetzte Größen	Körpergröße	Brustumfang	Bundumfang	Schrittlänge	vordere Ärmellänge
24	168 cm	96 cm	88 cm	74 cm	44 cm
25	171 cm	100 cm	92 cm	76 cm	45 cm
26	174 cm	104 cm	96 cm	77 cm	45.5 cm
27	176 cm	108 cm	100 cm	78 cm	46.5 cm
28	178 cm	112 cm	106 cm	79 cm	46.5 cm
29	180 cm	116 cm	110 cm	80 cm	47.5 cm
30	182 cm	120 cm	114 cm	81 cm	47.5 cm

Internationale Größen Herren

Größendefinition	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	4XL	5XL	6XL	7XL	8XL
entspricht	40/42	44/46	48/50	52/54	56/58	60/62	64/66	68/70	72/74	76/78	80/82	84/86



Körpermaße und Damengrößen

Körpergröße: Stellen Sie sich aufrecht hin und messen Sie mit einem Maßband die Länge vom Scheitel bis zur Fußsohle.

Brustumfang: Legen Sie das Maßband waagrecht um Ihren Oberkörper. Das Maßband sollte vorne über die breiteste Stelle Ihrer Brust und hinten unterhalb Ihrer Schulterblätter verlaufen.

Tailenumfang: Legen Sie das Maßband zwischen Rippenbogen und Hüftknochen in etwa auf Höhe des Bauchnabels an und messen Sie nun den Umfang.

Hüftumfang: Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander auf den Boden und messen Sie den Umfang an der breitesten Stelle Ihrer Hüfte.

Oberschenkelumfang: Messen Sie den Umfang an der breitesten Stelle Ihres Oberschenkels.

Schrittlänge: Legen Sie das Maßband am Schritt an und messen Sie den Abstand bis zur Fußsohle.

Ärmellänge: Legen Sie das Maßband auf Schulterhöhe an der Außenseite Ihres Oberarms an. Beugen Sie Ihren Arm leicht und messen Sie nun die Länge Ihres Armes bis zum Handgelenk.

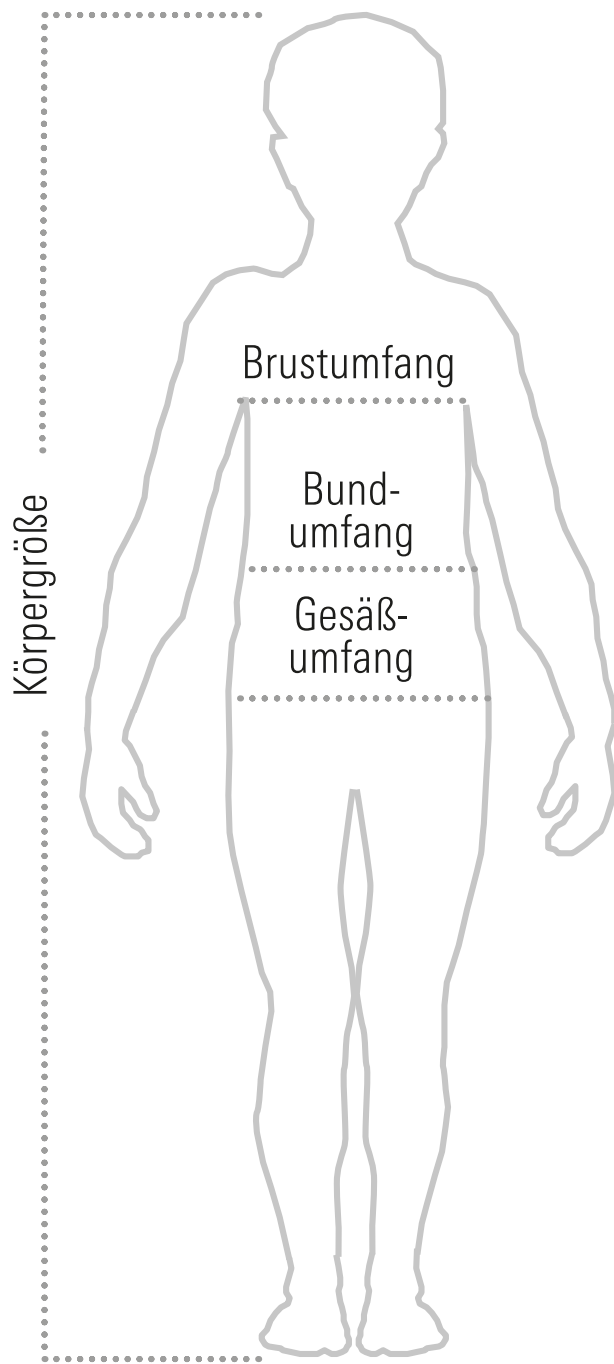
Damen-Größen

Damen-Größen	Körperhöhe	Brustumfang	Tailenumfang	Hüftumfang	Schrittlänge	Armlänge	Oberschenkelweite
34	168 cm	78 cm	63 cm	88 cm	78 cm	60 cm	54 cm
36	168 cm	82 cm	66 cm	92 cm	79 cm	60 cm	57 cm
38	168 cm	86 cm	70 cm	96 cm	80 cm	61 cm	60 cm
40	168 cm	90 cm	74 cm	100 cm	81 cm	61 cm	62 cm
42	168 cm	94 cm	78 cm	104 cm	82 cm	62 cm	64 cm
44	168 cm	100 cm	84 cm	108 cm	82 cm	62 cm	66 cm
46	168 cm	106 cm	90 cm	112 cm	82 cm	63 cm	68 cm

48	168 cm	112 cm	96 cm	116 cm	83 cm	63 cm	70 cm
50	168 cm	118 cm	102 cm	120 cm	83 cm	64 cm	72 cm
52	168 cm	124 cm	108 cm	124 cm	83 cm	65 cm	75 cm
54	168 cm	130 cm	114 cm	128 cm	83 cm	66 cm	78 cm

Internationale Größen Damen

Größendefinition	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	4XL
entspricht	34	36/38	38/40	42	44	46	48/50	52/54



Körpermaße und Kindergrößen

Nehmen Sie mit einem Maßband an vier Stellen Maß und ermitteln Sie anschließend mit Hilfe der Größentabelle die passende Konfektionsgröße:

Körpergröße: Messen Sie im aufrechten Stand die Länge vom Scheitel bis zur Fußsohle.

Brustumfang: Legen Sie das Maßband waagrecht um den Oberkörper. Das Maßband sollte vorne unter den Achseln über die stärkste Stelle der Brust und hinten etwas erhöht verlaufen.

Bundumfang: Messen Sie den Bundumfang in etwa auf Bauchnabelhöhe.

Gesäßumfang: Messen Sie den Umfang des Gesäßes an der breitesten Stelle der Hüfte.

Kinder-Größen

	Körpergröße	Brustumfang	Bundumfang (Taille)	Gesäßumfang (Hüfte)
86/92	81 - 92 cm	54 - 56 cm	52 - 54 cm	60 - 62 cm
98/104	93 - 104 cm	57 - 60 cm	55 - 58 cm	64 - 66 cm
110/116	105 - 116 cm	61 - 64 cm	59 - 62 cm	68 - 70 cm
122/128	117 - 128 cm	65 - 68 cm	64 - 66 cm	72 - 74 cm
134/140	129 - 140 cm	69 - 72 cm	67 - 70 cm	76 - 78 cm
146/152	141 - 152 cm	73 - 76 cm	71 - 75 cm	81 - 84 cm
158/164	153 - 164 cm	77 - 82 cm	76 - 80 cm	87 - 90 cm
170/176	165 - 176 cm	83 - 89 cm	81 - 87 cm	92 - 95 cm

[Produkte](#)

[Sortimente](#)

[Anwendungsbereiche](#)

[Planam Individual](#)

[Über uns](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

KONTAKT

Sie möchten gerne mehr über unsere Sortimente erfahren oder Partner von PLANAM werden? Dann kontaktieren Sie uns einfach. Wir sind für Sie da.

[Kontakt aufnehmen](#)

