



LICHAAMSOMTREK METEN

Hoe doe je dat?





1. Taille meten

Je taille is het smalste gedeelte van je bovenlichaam. Dit gedeelte zit net boven je navel. Je meet de omvang van je taille door het meetlint rondom je buik te leggen op het smalste gedeelte.

2. Heupomvang meten

De omvang van je heupen meet je door het breedste gedeelte van je heupen op te meten. Wikkel het meetlint rond je billen en verschuif het naar het breedste gedeelte.



3. Andere maten meten

Wil je nog andere maten meten zoals je borst, biceps en benen? Alle andere maten meet je op door het meetlint om het breedste punt te wikkelen.



Waar moet je op letten?

Bij het meten is het belangrijk dat je het meetlint geheel horizontaal rondom het lichaamsdeel legt. Draai een rondje voor de spiegel om te kijken of je dit goed hebt gedaan en controleer direct ook of het meetlint nergens gedraaid is.

Trek het meetlint iets strak, maar zorg ervoor dat het niet te strak getrokken is (zie de foto's hierboven). Trek je buik tijdens het meten van je taille niet in! Wil je je spieren opmeten (bijvoorbeeld van je biceps)? Span je spieren dan aan tijdens elke meting.

Zorg ervoor dat je steeds op hetzelfde moment meet voor de meest betrouwbare resultaten, bijvoorbeeld in de ochtend voordat je hebt ontbeten. Of elke keer na een training (je spieren zijn dan namelijk opgepompt) of juist een dag na een training (als je spieren niet opgepompt zijn).

Gebruik onze tabel!

	Maand 1	Maand 2	Maand 3	Maand 4	Maand 5	Maand 6
Datum						
Taille						
Heup						
Bovenbeen						
Kuit						
Borst						
Biceps						