

Messung des Wadenumfangs

Vorbereitung

- Schuhe ausziehen (mit Socken)
- Nacktes Unterbein
- Sitzend
- Knie im 90°-Winkel gebogen

Durchführung

1. Messung des Umfangs an der breitesten/dicksten Stelle der Wade (Messung an drei Stellen: an der vermuteten Stelle sowie gerade ober- und unterhalb)
2. Messband horizontal anlegen, satt an der Haut, ohne es zu komprimieren
3. Ablesen auf einem Millimeter genau
4. Höchster Wert im Tool eingeben

