

Körperfett-Messen

7-Falten-Methode

SO ERMITTELST DU DEINEN
KÖRPERFETTANTEIL



FALTE 1

Brust

Mit Zeigefinger und Daumen eine Falte zwischen Brustwarze und Axel ziehen.



FALTE 2

Bauch

Mit Zeigefinger und Daumen eine Falte neben dem Bauchnabel ziehen.



FALTE 3

Hüfte

Mit Zeigefinger und Daumen eine Falte am Beckenknochen diagonal ziehen.



FALTE 4

Achsel

Mit Zeigefinger und Daumen eine Falte am Achselansatz auf Höhe der Brustwarze ziehen.



Körperfett-Messen

7-Falten-Methode

SO ERMITTELST DU DEINEN
KÖRPERFETTANTEIL



FALTE 5

Schulterblatt

Mit Zeigefinger und Daumen eine Falte am Rand des Schulterblatts ziehen (horizontal).



FALTE 6

Trizeps

Mit Zeigefinger und Daumen eine Falte mittig vom Trizeps ziehen (vertikal).



FALTE 7

Oberschenkel

Mit Zeigefinger und Daumen eine Falte am inneren Oberschenkel zwischen Hüfte und Knie ziehen (vertikal).



VIDAMAXIMAL



COACHING

Folge uns: @vidamaximal



WWW.VIDAMAXIMAL.DE