Größentabelle ROFA

Finden Sie die richtige Größe

Die richtige Größe finden Sie am besten, indem Sie bei sich Maß nehmen. Benutzen Sie dafür die Maßtabellen und die Übersicht, wie Sie Ihre Körpermaße richtig messen.

Herren – Normale Größen

Körpergröße	cm	170	173	176	178	180	182	184	186	188	192	196	200
Brustumfang	cm	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132
Bundumfang	cm	76	80	84	88	92	96	100	106	112	118	124	130
Gesäßumfang	cm	96	100	104	108	112	116	120	126	132	138	144	150
Ärmellänge	cm	62	62,5	63	63,5	64	64,5	65	65,5	66	66,5	67	67,5
Schrittlänge	cm	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
Krangenumfang	cm	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
		Ihre Größe											
Normal-Größe		44 N	46 N	48 N	50 N	52 N	54 N	56 N	58 N	60 N	62 N	64 N	66 N
Unisex-Größe		S		M		L		XL		2XL		3XL	
EU-Größe		44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66

Herren – Schlanke Größen

Körpergröße	cm	177	180	183	186	188	190	192
Bundumfang	cm	76	80	84	88	92	96	100
Gesäßumfanglänge	cm	96	100	104	108	112	116	120
Ärmellänge	cm	66	66,5	67	67,5	68	68,5	69
Schrittlänge	cm	83	84	85	86	87	88	89
		Ihre Größe						
Lang-Größe		44 L	46 L	48 L	50 L	52 L	54L	56 L
EU-Größe		90	94	98	102	106	110	114

Herren – Untersetzte Größen

Körpergröße	cm	162	165	168	171	174	176	178	180
Bundumfang	cm	76	80	84	88	92	96	100	106
Gesäßumfanglänge	cm	96	100	104	108	112	116	120	126
Ärmellänge	cm	58	58,5	59	59,5	60	60,5	61	61,5
Schrittlänge	cm	73	74	75	76	77	78	79	80
		Ihre Größe							
Kurz-Größe		44 S	46 S	48 S	50 S	52 S	54 S	56 S	58 S
EU-Größe		22	23	24	25	26	27	28	29

* Alle Angaben ohne Gewähr.
Bei allen Maßen handelt es sich um Körpermaße.

Herren – Bauch-Größen

Körpergröße	cm	170	172	174	176	178	180
Brustumfang	cm	100	104	108	112	116	120
Bundumfang	cm	100	104	108	112	116	120
Gesäßumfang	cm	119,5	123	126,5	130	133,5	137
Ärmellänge	cm	63,5	64	64,5	65	65,5	66
Schrittlänge	cm	74	75	76	77	78	79
		Ihre Größe					
EU-Größe		51	53	55	57	59	61

Damen – Normal-Größen

Körpergröße	cm	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
Brustumfang	cm	84	88	92	96	100	104	110	116	122	128	134	140
Taillenumfang	cm	69	72	76	80	85	90	96,5	103	109,5	116	122	129
Hüftumfang	cm	93	97	100	103	106	109	114	119	124	130	136	142
Ärmellänge	cm	59,6	59,8	60	60,2	60,4	60,6	60,8	61	61,2	61,4	61,6	61,8
Schrittlänge	cm	82	82	82	82	82	82	82,5	82,5	82,5	82,5	82,5	82,5
		Ihre Größe											
Unisex-Größe		S		M		L		XL		2XL		3XL	
Größe		36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58

Damen – Kurze-Größen

Körpergröße	cm	160	160	160	160	160	160	160
Brustumfang	cm	84	88	92	96	100	104	110
Taillenumfang	cm	69	72	76	80	85	90	96,5
Hüftumfang	cm	93	97	100	103	106	109	114
Ärmellänge	cm	57,1	57,3	57,5	57,7	57,9	58,1	58,3
Schrittlänge	cm	77	77	77	77	77	77	77,5
		Ihre Größe						
Größe		18	19	20	21	22	23	24

Damen – Lang-Größen

Körpergröße	cm	176	176	176	176	176	176	176
Brustumfang	cm	84	88	92	96	100	104	110
Taillenumfang	cm	69	72	76	80	85	90	96,5
Hüftumfang	cm	93	97	100	103	106	109	114
Ärmellänge	cm	62,1	62,3	62,5	62,7	62,9	63,1	63,3
Schrittlänge	cm	87	87	87	87	87	87	87,5
		Ihre Größe						
Größe		72	76	80	84	88	92	96

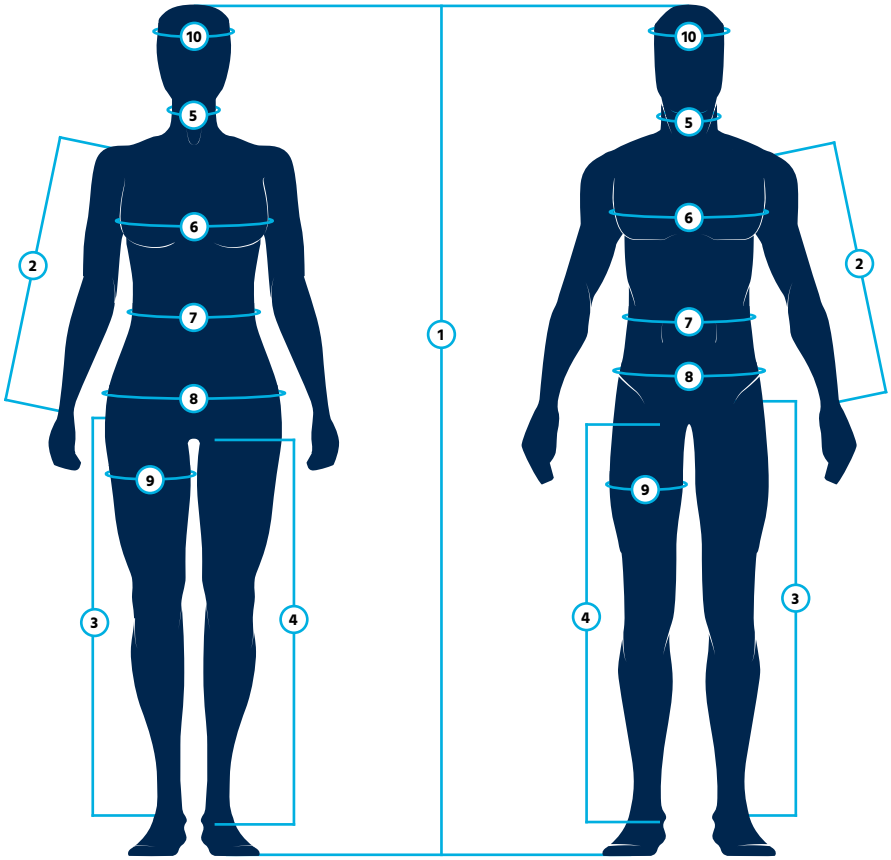
* Alle Angaben ohne Gewähr.
Bei allen Maßen handelt es sich um Körpermaße.

So messen Sie richtig ...

1. **Körpergröße**
   - Gemessen vom Scheitel bis zur Sohle
2. **Armlänge**
   - Gemessen mit leicht angewinkelter Armhaltung vom Schulterknochen bis zum Handgelenk
     (wenn keine andere Messanleitung oberhalb der Größentabelle steht).
3. **Beinlänge**
   - Gemessen an der Außenseite des Beins vom Hüftknochen bis zum Fußknöchel
4. **Schrittlänge**
   - Gemessen von der Innenseite des Schritts bis unterhalb des Fußgelenks
5. **Halsumfang**
   - Gemessen an der stärksten Stelle des Halses unterhalb des Kehlkopfes
6. **Brustumfang**
   - Gemessen an der stärksten Stelle des Oberkörpers (unterhalb der Achseln)
7. **Taille/untere Taille**
   - Gemessen ohne zu schnüren direkt oberhalb des Bauchnabels/**Untere Taille** – Höhe des Hosenansatzes
8. **Hüftumfang**
   - Gemessen an der breitesten Stelle des Gesäßes
9. **Beinumfang**
   - Gemessen an der breitesten Stelle des Oberschenkels
10. **Kopfumfang**
    - Gemessen an der breitesten Stelle des Kopfes (Stirn)

Bundweite
- Gemessen an der Höhe des Hosenansatzes (7)

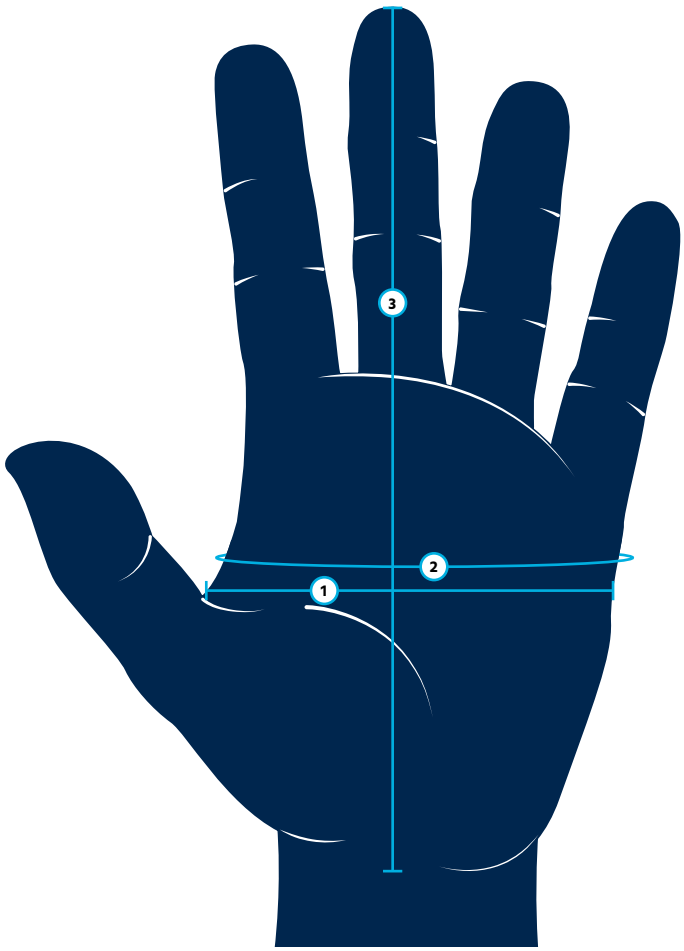
Feminin **Maskulin**



Wichtige Messtipps:
- Lassen Sie sich beim Messen helfen.
- Tragen Sie beim Messen eng anliegende Unterwäsche.
- Für optimale Genauigkeit ziehen Sie das Maßband fest um den Körper, ohne dass es einschneidet.
- Beim Messen der Beininnenlänge darauf achten, dass das Maßband gestreckt ist.

So messen Sie richtig ...

1. **Handbreite**
   ❯ Gemessen wird auf der Innenseite der Hand ohne Daumen
2. **Handumfang**
   ❯ Gemessen wird rund um die Fingerknöchel mit geschlossenen Fingern
3. **Handlänge**
   ❯ Gemessen wird die flache Hand vom Handansatz bis zum Ende des Mittelfingers



Wichtige Messtipps:
❯ Für optimale Genauigkeit ziehen Sie das Maßband fest um die Hand, ohne dass es einschneidet.