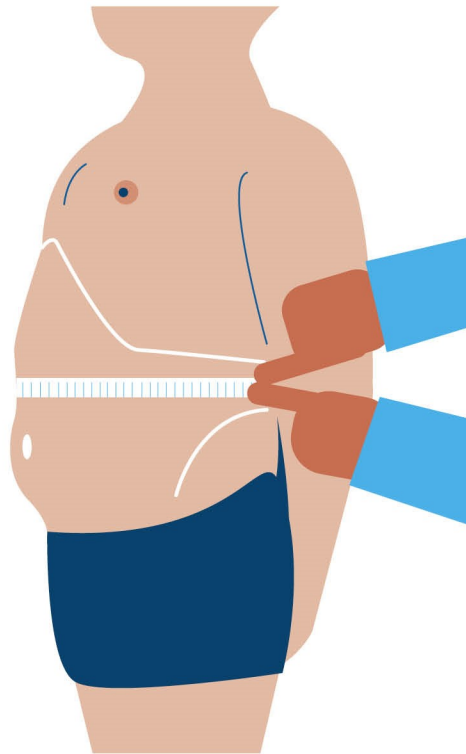


METEN BUIKOMTREK



- Persoon staat rechtop met de voeten ongeveer 25 tot 30 cm uit elkaar.
- Juiste meethoogte: laat de hand in de zij plaatsen, in het midden tussen de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Meet met de lintmeter horizontaal, recht over de buik.
- Meting bij voorkeur op een blote huid. Indien dit niet mogelijk is, dan boven een dun T-shirt maar zeker niet boven dikke winterjas of trui.
- Meting na een normale uitademing, zonder dat de lintmeter druk uitoefent op de huid.
- Meet tweemaal de omtrek en noteer de gemiddelde waarde in cm.