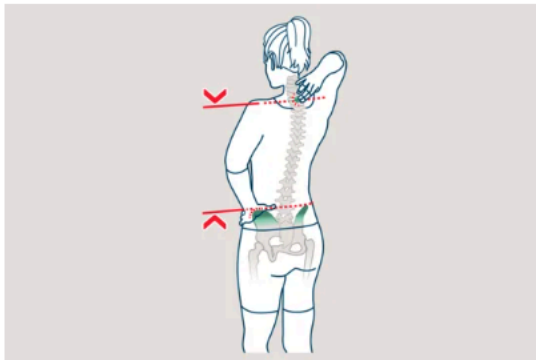


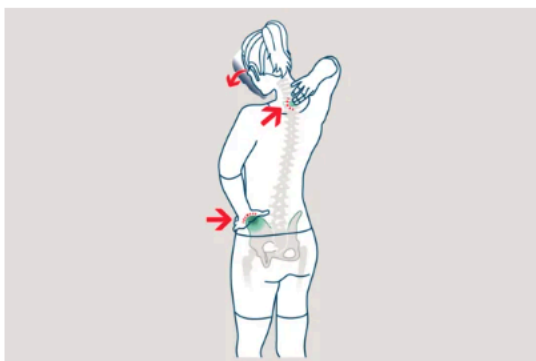
# Deuter Rucksack Rückenlänge messen

## 1. SO MISST DU DEINE RÜCKENLÄNGE:



Die Rückenlänge definiert sich über den Abstand zwischen **7. Wirbel** und dem **Beckenkamm**. Dort liegen die beiden Messpunkte.

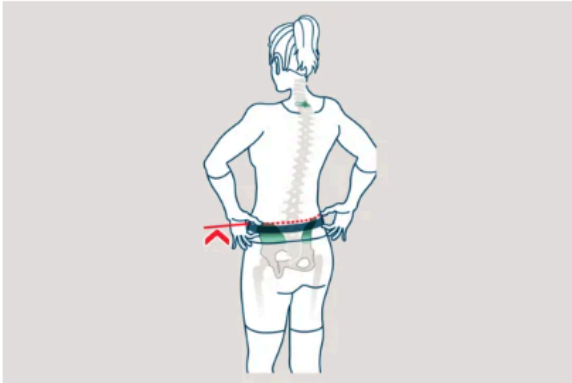
## 2. SO FINDEST DU BEIDE MESSPUNKTE:



Neige deinen Kopf nach unten. Daraufhin wölbt sich unterhalb des Halsansatzes der 7. Wirbel heraus.

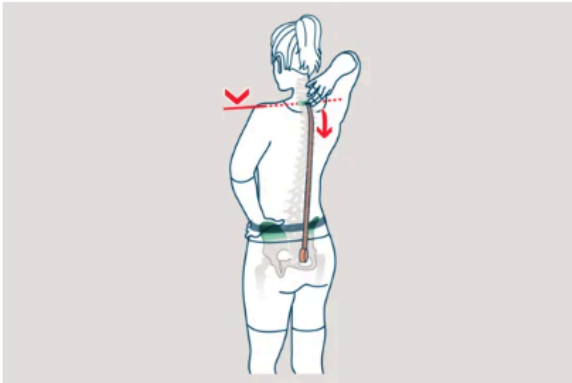
Lege deine Hand, wie hier dargestellt, mit Zeigefinger und Daumen an deine Hüfte. So spürst du die obere Kante des Hüftknochens.

### 3. HILFSMITTEL ANWENDEN:



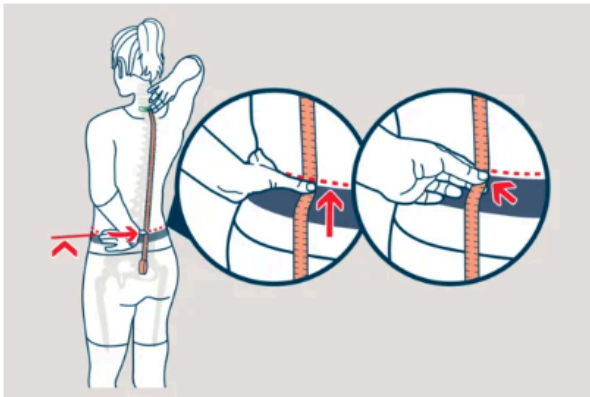
Nimm dir einen Gürtel und lege ihn waagrecht - also **Oberkante zu Oberkante - am Hüftknochen** an. Er hilft dir deine Wirbelsäule in einer geraden Linie zu halten und beim Messen die Mitte besser zu treffen.

### 4. VERWENDE ZUM MESSEN EIN MASSBAND:



**Lege des Maßband auf den 7. Wirbel** und halte es mit einer Hand fest. Lasse dann das Ende nach unten fallen. Lege deine andere Hand wieder mit Zeigefinger und Daumen an deine Hüfte an, sodass dein Daumen die Oberkante des Gürtels berührt.

## 5. MESSPUNKT FIXIEREN UND FESTHALTEN:



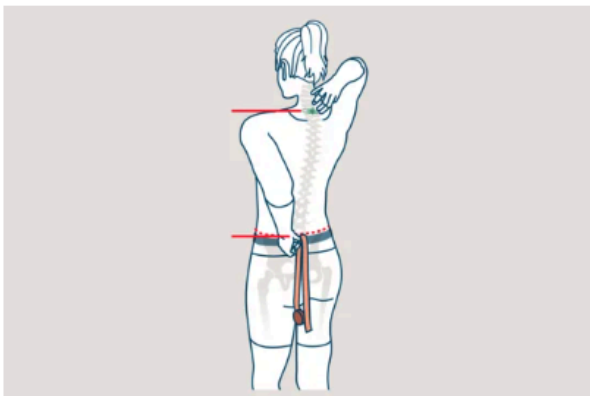
Fixiere den Überschneidungspunkt zwischen Maßband und Gürteloberkante mittig an deinem Rücken.

Gleite mit der Hand am Gürtel entlang zum Maßband.

Fixiere mit deinem Daumen den Überschneidungspunkt zwischen Maßband und Gürteloberkante.

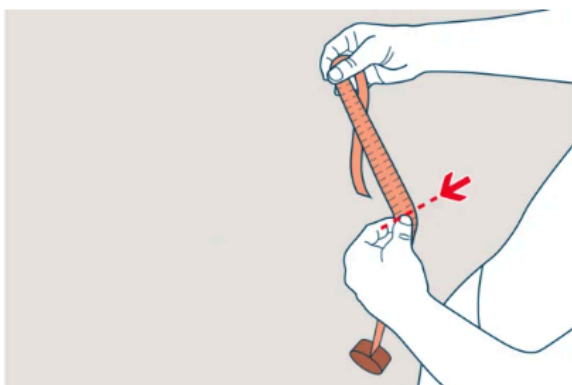
Nimm dann deinen Zeigefinger und fixiere den Schnittpunkt am Maßband so genau wie möglich

## 6. MESSVORGANG ABSCHLIESSEN:



Maßband oben loslassen und unten festhalten!

## 7. MESSERGEBNIS ABLESEN:



Halte das Maßband am Messpunkt weiter fest und führe deine Hand nach vorne. Jetzt kannst du deine Rückenlänge oberhalb des Daumens ablesen.

**Der Messpunkt ist oberhalb des Daumens.**