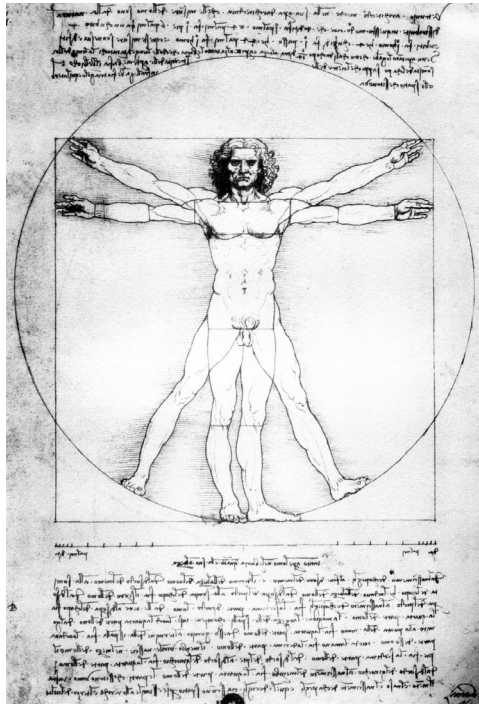


Mål din krop

Du skal bruge
– målebånd



Du skal måle dig selv og et par kammerater.

Navn	Fra fingerspids til fingerspids	Stående højde Gæt	Stående højde Mål
Dig selv			
Navn:			
Navn:			
Navn:			

Mål dine muskler.

	Med muskler i hvile	Med spændte muskler
Over-arm		
Under-arm		
Under-ben		
Lår		