

messen Sie bis zu dieser Linie



ANLEITUNG ZUR MESSUNG DER HANDGELENKGRÖSSE

- 1 **LADEN SIE DIESE DATEI HERUNTER UND DRUCKEN SIE SIE AUS**
Achten Sie darauf, beim Drucken die Größe der Datei nicht zu verändern.
- 2 **SCHNEIDEN SIE DAS LINEAL AUF DER LINKEN SEITE AUS**
Sie können stattdessen auch ein Maßband verwenden.
- 3 **LEGEN SIE DAS LINEAL UM IHR HANDGELENK**
Legen Sie es nicht zu locker, aber auch nicht zu fest direkt unter Ihrem Handwurzelknochen an.

BEISPIELE FÜR UHRENGRÖSSEN

