



## 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

