

## **Du benötigst:**

- ein Maßband
- 2 Stifte + Zettel
- einen stabilen Tisch

## **Alternativ:**

- Einen Zollstock, ein dünnes Band
- Postlt, Stift, Klebestreifen etc.
- eine andere feste Unterlage mit Kante

**(1) Mit dem Maßband 17cm messen, gemessen von der Tischkante aus im rechten Winkel zur Tischmitte.**

**(2) Markiere diese Position mit dem Klebeband oder Stift.**

**(3) Lege deinen Arm auf dem Tisch ab, als wäre die Tischkante die Hinterkante deiner Armschale. Forme dabei eine Faust.**

Hinweis: einige AthletInnen liegen lieber mit dem Ellenbogen in der Armschale, andere mit dem Ellenbogen hinter der Armschale.

Wir empfehlen für maximale Stabilität auch den Ellenbogen in der Armschale (hier: auf dem Tisch) abzulegen. Durch die Polsterung und die große Fläche der TRI-C Armschale wird der Druck sehr gut auf den Unterarm verteilt. Wenn du empfindliche Ellenbogen hast, kannst du diese natürlich auch weiter hinten, außerhalb der Armschale (Tischkante) platzieren.

**(4) Mit dem Maßband den Umfang deines Unterarms an der breitesten Stelle messen. Forme dabei eine Faust.**

Hinweis: Notiere dir die Größe, damit du diese nicht vergisst. Solltest du kein Maßband haben, nimmst du das dünne Band und markierst die Länge, dann misst du mit dem Zollstock die Länge bis zur Markierung am Band nach. Du hast die **Größe Hinten** gemessen.

**(5) Dieses Messverfahren an der auf dem Tisch markierten 17cm Position wiederholen. Forme dabei eine Faust.**

Hinweis: Du hast jetzt die **Größe vorne** gemessen.

**(6) Mit dem Maßband die Länge deines Unterarms messen. Forme dabei eine Faust.**

Hinweis: lege deinen Unterarm auf den Tisch, als wäre es deine Armschale. Lege den Ellenbogen genau auf die Tischkante und markiere die Mitte deiner Faust auf dem Tisch. Jetzt den Abstand von der Tischkante zur Markierung messen.

**(7) Gib diese beiden Größen, die den Umfang deines Unterarms an, bei uns im Bestellprozess auf der Website an.**