

## BEGINNERGRIPS

**Stap 1:** Meet de lengte van de rode lijn op je hand. Zie afbeelding 1.

**Schritt 1:** Messen Sie die Länge der roten Linie an Ihrer Hand. Siehe Abbildung 1.

**Step 1:** Measure the length of the red line on your hand. See figure 1.

**Stap 2:** Kijk in de tabel hieronder welke maat je nodig hebt.

**Schritt 2:** Suchen Sie in der folgenden Tabelle nach der gewünschten Größe.

**Step 2:** Look in the table below for what size you need.

**XS 7CM – S 8CM – M 9CM – L 10CM – XL 11CM**

**Stap 3:** Controleer goed of je de juiste maat hebt, voordat je de beginnergrips in gebruik neemt. Na gebruik kunnen deze niet meer retour. Je kunt je vingers niet meer geheel strekken, je hand maakt een klein kommetje. Zie afbeelding 2.

**Schritt 3:** Stellen Sie sicher, dass Sie die richtige Größe haben, bevor Sie die Anfängergriffe verwenden. Sie können nach Gebrauch nicht zurückgegeben werden. Sie können Ihre Finger nicht mehr ganz strecken, Ihre Hand macht eine kleine Schüssel. Siehe Abbildung 2.

**Step 3:** Make sure you have the right size before you use the beginners' grips. They cannot be returned after use. You can no longer fully stretch your fingers, your hand makes a small bowl. See figure 2.

