

Gordel knopen



Vouw de gordel in 2.



Leg het midden op je buik.



Breng de gordel rond je lichaam.



Zorg ervoor dat de 2 delen netjes over elkaar liggen.



Breng de 2 delen terug naar voor.



En leg ze over elkaar.



Haal het bovenste deel, van onder naar boven, tegen je buik aan.



Trek even aan.



Steek het bovenste deel tussen de beide gedeeltes door, voorbij het onderste stuk en behoudt een lus.



Neem nu het onderste deel en stop het in de lus én tussen de 2 gedeeltes.



Trek stevig aan.