

HOE KNOOP IK MIJN GORDEL?



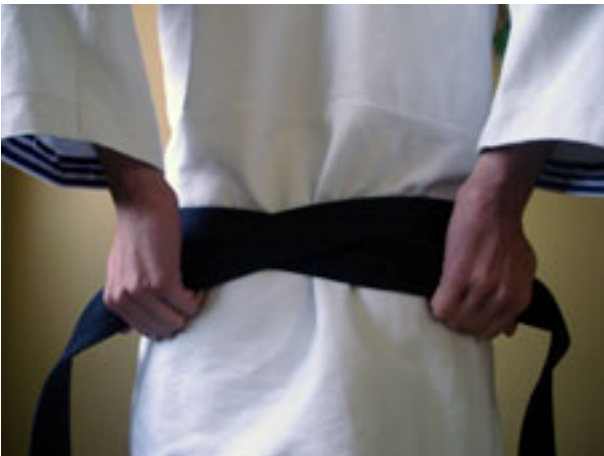
STAP 1: plooi je gordel dubbel.



STAP 2: plaats de lus op het midden van je onderbuik.



STAP 3: breng beide uiteinden naar je rug.



STAP 4: kruisen.



STAP 5: breng beide uiteinden weer naar voren. Zorg dat beiden even lang zijn.



STAP 6: leg het linkeruiteinde plat op je buik.



STAP 7: leg het rechteruiteinde over het linkeruiteinde.



STAP 8: steek het rechteruiteinde (nu aan je linkerkant) onder de gordel door.



STAP 9: aantrekken. Controleer ook nog even of beide uiteinden even lang zijn.



STAP 10: leg het linkeruiteinde op het rechteruiteinde.



STAP 11: ga met je rechterhand door de opening en neem het linkeruiteinde (nu aan de rechterkant) vast.



STAP 12: stevig aantrekken en KLAAR!