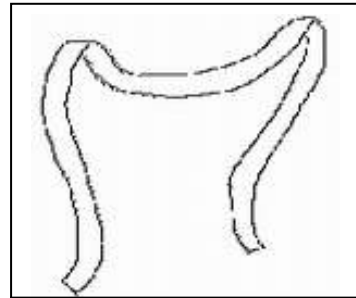
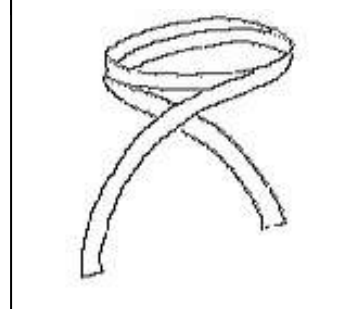


# WIE BINDE ICH MEINEN GÜRTEL?

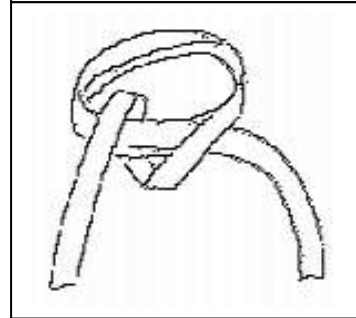
1. Die Mitte des Gürtels wird auf den Bauch gelegt und jede Seite einmal um den Körper geschlungen, so dass beide Enden vorn wieder zusammen laufen.



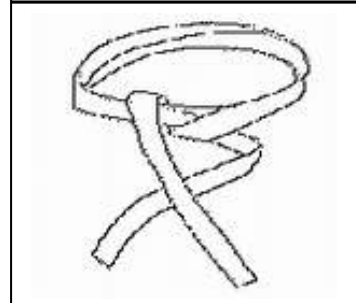
2. Nun wird ein Gürtelende über das andere geschlagen und weiter ...



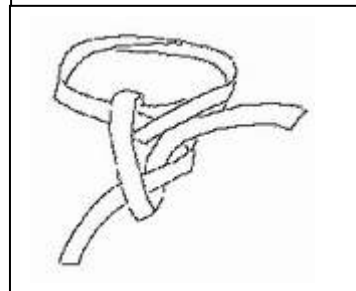
3. ... unter beiden Gürtellagen von unten nach oben hindurchgezogen.



4. Das obere Ende wird nun über das untere Ende gelegt und ...



5. ... durch die offene Schlaufe gezogen.



6. Zum Schluss wird der Gürtel kräftig zugezogen.

