

Anleitung zum binden des Gürtels



Der Gurt wird vorn links vor den Bauch gehalten....



...und das andere Ende wird 2 mal um den Körper geschlungen.



Das obere Ende (links) wird von unten hinter dem Gurt durchgeführt...



...und leicht festgezogen.



Das obere Ende wird über das untere gelegt...



...und innen durchgezogen.



Festziehen und fertig.



Übung macht den Meister.....