



Wickel den Gürtel zwei mal um deinen Bauch



Ziehe das Gürtelende unter beiden Gürtelschichten auf dem Bauch hindurch nach oben.
Ziehe beide Gürtelenden vor dem Bauch etwa auf die gleiche Länge.



Das oben liegende Ende über das untere und wieder nach oben durchführen, festziehen...

...FERTIG
:-)

