

# Cómo atarse el cinto

A continuación os presentamos 4 formas para atar vuestro cinto:

1- Una forma sencilla para los principiantes sería la siguiente:

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

2- Otra sencilla forma de atar el cinto sin dobleces en la parte de detrás.

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

3- Atarse el cinto para COMPETICIÓN. Un nudo elegante que evitará se te pueda deshacer mientras compites.

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).

4- Atarse el cinto como los grandes competidores mundiales. Un nudo que necesita unos 10-15 cm más de cinto y que las puntas quedan saliendo hacia afuera como si se tratara de una fuente. Ideal también en caso que tu cinto sea demasiado largo.

The Adobe Flash Player is required for video playback.

[Get the latest Flash Player](#) or [Watch this video on YouTube](#).