

 **1 Avant de commencer ton bracelet.** Coupe une longueur de fil élastique correspondante à ton poignet et ajoute 15 cm supplémentaires pour la réalisation du nœud. **2 Étire bien le fil élastique avant d'enfiler les perles afin que celui-ci ne se détende pas par la suite.** **3 Astuce:** pour réaliser un motif en symétrie, commence par le centre de manière à pouvoir ajuster le motif ou la longueur sans avoir à tout défaire à chaque fois. **4 Pour terminer ton bracelet.** Une fois que tu as enfilé toutes les perles et le pompon (Perles Heishi & Pompons), assure-toi que tu as la même longueur de fil de chaque côté du bracelet. Tu vas réaliser un nœud de chirurgien: enroule les 2 fils 3 fois puis serre-les bien fort. Recommence en enroulant les 2 fils 2 fois. Tire bien sur les extrémités du bracelet pour vérifier que les nœuds tiennent bien en écartant l'élastique. Coupe l'excédent de fil.

 **1 Before starting your bracelet.** Cut a length of elastic thread which corresponds to the size of your wrist and add a further 15 cm to make the knot. **2 Stretch the elastic thread well before stringing the beads so that it doesn't stretch later.** **3 Tip:** to create a symmetrical pattern, start at the centre so that you can adjust the pattern or length without having to undo everything each time. **4 To finish your bracelet.** Once you've finished stringing all the beads and the pompon (Perles Heishi & Pompons), make sure you have the same length of thread on each side of the bracelet. You're going to make a surgeon's knot: wrap the 2 threads together 3 times, then pull them tight. Repeat, winding the 2 threads twice. Pull the ends of the bracelet tightly to check that the knots hold when the elastic is pulled apart. Cut the excess thread.

 **1 Antes de empezar la pulsera.** Corta un trozo de hilo elástico del tamaño de tu muñeca y añade 15 cm más para poder hacer el nudo. **2 Estira bien el hilo elástico antes de ensartar las cuentas para que no quede suelto después.** **3 Truco:** si quieres crear un patrón simétrico, empieza por el centro para poder ajustar el patrón o la longitud sin tener que deshacerlo todo cada vez. **4 Para rematar la pulsera.** Cuando hayas terminado de ensartar todas las cuentas y la borla (Perles Heishi & Pompons), asegúrate de tener la misma longitud de hilo en cada lado de la pulsera. Ahora vas a hacer un nudo de cirujano: enrolla los 2 hilos 3 veces y, a continuación, apriétalos. Repite la operación, enrollando los 2 hilos 2 veces. Tira de los extremos de la pulsera con fuerza para asegurarte de que los nudos no se suelten al separar el elástico. Corta el hilo sobrante.

 **1 Prima di iniziare il braccialetto.** Taglia un filo elastico di lunghezza corrispondente al tuo polso e aggiungi altri 15 cm per fare il nodo. **2 Allunga bene il filo elastico prima di infilare le perline, affinché non si allunghi in seguito.** **3 Suggerimento:** per creare un motivo simmetrico, inizia dal centro in modo da poter regolare il motivo o la lunghezza senza dover disfare tutto ogni volta. **4 Per completare il braccialetto.** Una volta infilate tutte le perline e il pompon (Perles Heishi & Pompons), assicurati che il filo sia della stessa lunghezza su ogni lato del bracciale. Fai un nodo chirurgico. Avvolgi i 2 fili insieme per 3 volte, quindi stringili con forza. Ripeti l'operazione avvolgendo i 2 fili 2 volte. Tira con forza le estremità del braccialetto per verificare che i nodi tengano quando si tira l'elastico. Taglia il filo in eccesso.

 **1 Bevor du mit deinem Armband beginnst.** Schneide den Gummifaden in einer Länge ab, die deinem Handgelenk entspricht, zusätzlich 15 cm für den Knoten. **2 Dehne den Gummifaden gut, bevor du die Perlen aufziehst, damit er sich später nicht lockert.** **3 Tipp:** um ein Muster symmetrisch zu gestalten, beginne in der Mitte, sodass du das Muster oder die Länge anpassen kannst, ohne jedes Mal alles wieder neu anfangen zu müssen. **4 Um dein Armband fertigzustellen.** Wenn du alle Perlen und den Pompon (Perles Heishi & Pompons) aufgefädelt hast, achte darauf, dass du auf beiden Seiten des Armbands die gleiche Fadenlänge hast. So machst du einen Chirurgenknoten: Wickle die beiden Fäden dreimal umeinander und ziehe sie dann fest zusammen. Wiederhole dies, indem du die beiden Fäden zweimal umeinander wickelst. Ziehe fest an den Enden des Armbands, um zu überprüfen, ob die Knoten beim Auseinanderziehen des Gummibands halten. Schneide den überschüssigen Faden ab.

 **1 Voordat je met je armband begint.** Meet je polsometrek en knip een elastische draad van deze lengte plus 15 cm voor de knoop. **2 Rek de elastische draad goed uit voordat je de kralen rijgt, zodat deze later niet verslapt.** **3 Tip:** Voor een symmetrisch patroon begin je in het midden, zodat je het patroon of de lengte kunt aanpassen zonder telkens alles ongedaan te moeten maken. **4 Je armband afmaken.** Als je klaar bent met het rijgen van alle kralen en het kwastje (Perles Heishi & Pompons), moet je ervoor zorgen dat je aan elke kant van de armband een even lange draad hebt. Je gaat een chirurgenknoop maken. Wikkel de twee draden drie keer om elkaar heen en trek ze dan strak. Herhaal dit door de twee draden twee keer te wikkelen. Trek de uiteinden van de armband strak om te controleren of de knopen houden als het elastiek uit elkaar wordt getrokken. Knip de overtollige draad af.