

Instructies

1. Knip stukken van het gipsverband van ongeveer 30 cm.
2. Smeer het gebied dat je wilt gipsen goed in met een dikke crème zoals Vaseline.
3. Haal een stuk gipsverband door het lauwe water. Laat het even uitlekken zodat het overtollige water eraf valt.
4. Leg het natte stuk gips van links naar rechts op je buik. Met je vingers en/of hand strijk je het verband glad. Werk van boven naar onder.
5. Ga nu verder met het volgende stuk en herhaal stap 3 en 4. Je brengt de eerste laag horizontaal aan. De stukken gips moeten elkaar 1-2 cm overlappen. Verdeel het gelijkmatig, zodat je een egaal geheel krijgt.
6. Vervolgens begin je met de tweede laag. Deze breng je van onder naar boven aan (verticaal). De derde laag breng je weer van links naar rechts aan (horizontaal).
7. De plekken onder de borst of bij de oksels kun je wat sterker maken door daar extra stukjes gips te plaatsen. En overgebleven gips kun je gebruiken voor het gebied bij je navel en borsten om zo het gips wat te boetseren.
8. Na het aanbrengen van 3 lagen wacht je tenminste een half uur tot het gips is uitgehard. Probeer zo min mogelijk te bewegen.
9. Door een paar keer diep in en uit te ademen komt de buik wat losser. Of probeer je buik in te trekken. Vervolgens kun je de gipsbuik gemakkelijk verwijderen.
10. Knip eventueel de randen van de afdruk bij. Of strijk de randen glad met vochtige handen.
11. Leg je gipsbuik op een veilige plek en laat de afdruk minimaal 2 dagen (48 uur) uitharden. Daarna kun je, als je dat wilt, de buik verven of versieren.