

Rankų plovimo technika

Kiekvieną plovimo judesį kartokite bent 5 kartus



1

Trinkite rankas delnas į delną



2

Dešinią delną trinkite į kairią išorinį plaštakos paviršių ir tą patį atlikite kita ranka



3

Trinkite delnas į delną išskėstais kaip vėduoklę pirštais



4

Įtrinkite pirštų nugarėles į priešingą delną pirštai susikabinę



5

Dešinėsios rankos kairią nykštį apglėbkite dešinią plaštaka ir sukamaisiais judesiais įtrinkite, tą patį atlikite kita ranka



6

Dešinės rankos pirštus įtrinkite į kairią delną, tą patį atlikite kita ranka