

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



1
Ладонь к ладони
(включая запястья)

Обработка рук осуществляется в течение 30 секунд – 1 минуты

4
Тыльная сторона пальцев на противоположной ладони с перекрещенными пальцами



2
Правая ладонь на левую тыльную сторону кисти и левая ладонь на правую тыльную сторону кисти



3
Ладонь к ладони рук с перекрещенными пальцами



5
Кругообразное втирание большого пальца в закрытой ладони левой кисти и наоборот

6
Кругообразное втирание кончиками пальцев правой кисти в левой ладони и наоборот

